

António Pedro Raposo Marques Vidal

**A SEGURANÇA NAS ATIVIDADES DE AR LIVRE E DE  
AVENTURA**

ORIENTADOR: Professor Doutor Jorge Proença

**UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
Mestrado em Ensino da Educação Física e do Desporto**

**Lisboa**

**2011**

## **AGRADECIMENTOS**

Este trabalho é fruto de todos os que comigo interagiram ao longo destes anos, desde a família, amigos, professores, colegas, alunos, clientes e outros.

Nesta vida que vamos construindo degrau a degrau é importante registar que muitos foram os que deram contributos e me levaram a conseguir finalizar esta etapa.

A todos o meu muito obrigado.

## ÍNDICE

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| RESUMO .....                                                                                           | 5  |
| ABSTRACT .....                                                                                         | 5  |
| LISTA DE ABREVIATURAS .....                                                                            | 7  |
| CAPITULO I - INTRODUÇÃO .....                                                                          | 8  |
| CAPITULO II - REVISÃO DA LITERATURA .....                                                              | 9  |
| 2. 1 - APRESENTAÇÃO DO TEMA .....                                                                      | 9  |
| 2. 2 - CONTEXTUALIZAÇÃO .....                                                                          | 10 |
| 2.2.1 - O Lazer .....                                                                                  | 10 |
| 2.2.2 - As Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza .....                                       | 11 |
| 2.2.3 - O que são as Atividades de Aventura .....                                                      | 12 |
| 2.2.4 - O Turismo de Natureza e Aventura .....                                                         | 14 |
| CAPITULO III - GESTÃO DE RISCO E SEGURANÇA .....                                                       | 16 |
| 3.1 - AVENTURA E CONTROLO DE RISCO - A CONTRADIÇÃO? .....                                              | 18 |
| 3.2 - A GESTÃO DO RISCO .....                                                                          | 20 |
| 3.3- MODELOS DE GESTÃO DO RISCO .....                                                                  | 22 |
| 3.3.1 - Modelos de Gestão de risco e Análise de Perigos .....                                          | 23 |
| 3.4 - AS REGRAS DE SEGURANÇA .....                                                                     | 31 |
| 3.4.1- As Regras de Segurança Passiva e Ativa .....                                                    | 31 |
| 3.4.3- As Regras de Segurança Individuais .....                                                        | 37 |
| CAPITULO IV - A SEGURANÇA NAS ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA E DESPORTO AVENTURA NA ESCOLA ..... | 39 |
| 4.1- OS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....                                                             | 39 |
| 4.2 - OS PROGRAMAS DE DESPORTO ESCOLAR .....                                                           | 40 |
| 4.3- O PROGRAMA DE DESPORTO AVENTURA NA FEFD DA ULHT .....                                             | 41 |
| CAPITULO V - SÍNTESE FINAL .....                                                                       | 43 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| BIBLIOGRAFIA..... | 45 |
| ANEXOS.....       | 48 |

## **Índice de Figuras**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Figura nº 1: Planeamento e análise do risco.....                | 20 |
| Figura nº 2: Tabela de procedimentos para analisar perigos..... | 21 |
| Figura nº 3: O modelo REACT.....                                | 22 |
| Figura nº 3: Modelo de gestão de risco BMC .....                | 23 |
| Figura nº 5: Modelo de Gestão de Risco (ABTN).....              | 24 |
| Figura nº 6: Processo da Análise de Riscos ( ABTN).....         | 27 |
| Figura nº 7: Código de Intervenção - Margens.....               | 30 |

## RESUMO

A temática da segurança é uma das preocupações principais da sociedade actual. Dentro deste tema que é estudado nas mais diversas áreas da sociedade, a sua aplicação nas actividades de ar livre e de aventura é uma questão fundamental. As actividades de ar livre e de aventura caracterizam-se por um meio incerto, onde é importante o domínio das técnicas e aplicação das regras de segurança. É certo que cada vez existem mais praticantes das actividades de ar livre e de aventura, o aumento dos praticantes faz-se ao nível desportivo, recreativo ou de lazer. O turismo de aventura está em crescimento em todo o mundo ocidental, sendo cada vez mais importante estudar o risco e a segurança nestas actividades. Sabemos que um dos locais mais importantes para trabalhar o risco e a segurança é ao nível da escola, sendo o objectivo deste estudo verificar se a preocupação com a segurança está presente nos programas leccionados. Este estudo procurou identificar vários modelos de gestão de risco e verificar se estes seriam abordados nos três programas.

Todas as entidades falam em segurança, diminuição do risco mas é importante clarificar o conceito e estudar se existe uma efectiva preocupação com esta questão. Este estudo procura enquadrar e discutir vários modelos de gestão de risco, verificando se essa existência está presente nos programas de EF, nos do Desporto Escolar e nos da ULHT.

**PALAVRAS CHAVE:** Actividades Ar Livre, Actividades de Aventura, Lazer, Risco, Segurança,

## ABSTRACT

Security is a major concern of nowadays society. Within this subject that is studied in various areas of society, its applications in outdoor activities and adventure are a key issue. Outdoor activities and adventure are characterized by an uncertain environment, where it is important to master the techniques and application of safety rules. It is true that every day there are more people practicing outdoor activities and adventure, this increase is at the level of sport, recreation or leisure. Adventure tourism is growing throughout the Western world, and as so, it is increasingly important to study the risk and safety in these activities. We know that one of the most important places to study risk and safety is at school level, aiming to verify if security is present in the taught programs. This study sought to identify several models of risk management and verify if these would be addressed in the three programs.

Many entities talk about safety and risk reduction, but it is important to clarify the concept and it is important to study if there is a real concern with this issue. This study seeks to encompass and discuss various models of risk management, ensuring that they are present in the programs of Physical Education in Sports School and the ULHT.

**KEY WORDS:** Outdoor activities, Adventure activities, Leisure, Risk, Safety,

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

|              |                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------|
| <b>AA</b>    | Actividades de Aventura                                |
| <b>ABTN</b>  | Associação Brasileira de Normas e Técnicas.            |
| <b>AEN</b>   | Actividades de Exploração da Natureza                  |
| <b>BTT</b>   | Bicicleta Todo o Terreno                               |
| <b>DA</b>    | Desporto Aventura                                      |
| <b>EQFOA</b> | European Qualification Framework for Outdoor Animators |
| <b>FEFD</b>  | Faculdade de Educação Física e Desporto                |
| <b>GNR</b>   | Guarda Nacional Republicana                            |
| <b>PNEF</b>  | Programas Nacionais de Educação Física                 |
| <b>PSP</b>   | Policia de Segurança Publica                           |
| <b>TP</b>    | Turismo de Portugal                                    |
| <b>ULHT</b>  | Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias     |

## CAPITULO I - INTRODUÇÃO

A evolução das últimas décadas levou ao aparecimento de várias atividades e à sua massificação. A viragem da sociedade, no sentido de uma aproximação às atividades realizadas na natureza, a um novo conceito de saúde e à procura de novos modelos de prática desportiva, associados à evolução tecnológica, permitiu o desenvolvimento de uma nova área a que se atribuiu a denominação de Atividades de Exploração da Natureza Atividades de Aventura ou Desporto Aventura.

O presente trabalho pretende refletir sobre a segurança nas Atividades de Exploração da Natureza e nas Atividades de Aventura, área onde leciono e trabalho há mais de 15 anos. O tema escolhido pretende contribuir para o esclarecimento e desenvolvimento dos conceitos e procedimentos sobre a segurança nas Atividades de Exploração da Natureza, no âmbito do quadro dos Programas Nacionais de Educação Física e nas Atividades de Aventura, que são as duas áreas complementares onde se desenvolvem estas atividades, no interior do espaço de ensino (básico, secundário e superior) e nas ações dirigidas ao público em geral, integrado na via associativa (Clubes e Federações) e nas atividades de lazer (animação turística).

A segurança das pessoas é uma prioridade em todas as atividades, sendo um princípio fundamental na prática das chamadas AEN, nos PNEF, ou Atividades de Aventura, na área do Lazer. A sociedade atual está atenta a esta questão, existindo produção legislativa, orientações e regras que procuram minimizar o risco e aumentar a segurança dos participantes.

A mediatização de acidentes ocasionais constitui um dos fatores relevantes que reforçam a importância desta reflexão.

Garantir uma boa formação técnica e pedagógica é condição fundamental para garantir a qualidade da aplicação e realização destas atividades.

Sabemos que o estado de segurança é um conceito meramente teórico, pois não existe um “estado de segurança”. Antes se trata de um conceito dinâmico e evolutivo, não estático, que obriga a um permanente acompanhamento do desenvolvimento de todo o processo. O ponto de partida é a existência de um nível de insegurança, que deve ser minorado por um trabalho de segurança executado de acordo com um plano.

Como formador e profissional na área das AEN e Aventura, o tema do presente trabalho tem constituído preocupação central, motivo de reflexão e estudo que agora se testemunha.



## CAPITULO II - REVISÃO DA LITERATURA

### 2. 1 - APRESENTAÇÃO DO TEMA

Os tempos atuais são de inovação, procura do diferente, de algo que nos dê emoção, sentimento, partilha e prazer, de novos caminhos, novas atividades, outras motivações que ultrapassem o ritmo do nosso quotidiano. Segundo Vera Menezes Costa (2000) “ *É comum, além dos esportistas, os segmentos ecoturísticos e o empresariado aproximarem-se desses esportes adotando as práticas de aventura e risco como arte de viver, desafiando calculadamente o risco em decisões úteis que indicam as probabilidades de êxito e a ponderação dos seus benefícios, motivados pela incerteza e pelo estado de interação com os elementos da natureza*”.

Esta necessidade e procura da natureza, desejo de viver outras aventuras, alcançar novas atividades, novos desafios, outras maneiras de viver, levou ao aparecimento, em todo o mundo, de projetos estatais, associativos e empresariais para dar resposta às novas tendências e procuras. Aparecem inúmeros projetos, das mais diversas origens e revestindo vários modelos legais (Clubes, Associações, Federações, Empresas, Instituições, etc.), que de acordo com o seu objeto social pretendem intervir e dar resposta ao aumento de solicitações, verificado nesta grande área das atividades de animação, aventura, desporto aventura, lazer, turismo ativo, turismo de natureza, etc. Basta atender às múltiplas formas de nomear e tentar descrever esta área, para se perceber como esta carece de muito estudo e discussão para se organizar, estruturar e ordenar de uma forma coerente e esclarecida. Todo este movimento provocou a necessidade de encontrar e criar novos enquadramentos, saídas profissionais, regulamentação e adoção de medidas visando proteger os praticantes. Trata-se uma questão sentida em todos os países ocidentais, onde estas atividades têm tido um grande desenvolvimento, existindo os mais diversos caminhos para a respetiva resolução, de acordo com a história e cultura de cada país.

A temática da segurança é primordial quando se fala nas AEN ou Atividades de Aventura. A diminuição dos incidentes e dos acidentes é, cada vez mais, uma prioridade para a sociedade. Embora não existam dados concretos sobre o número de acidentes ou incidentes relacionados diretamente com as AEN ou AA, os poucos incidentes conhecidos levaram ao aparecimento de produção legislativa (Decreto-Lei nº 204/2000- animação turística), à obrigatoriedade dos seguros na lecionação e nas atividades desportivas.

Sabemos que o trabalho da segurança não se pode apoiar só na constituição de seguros, numa política de remediar o mal, devendo, antes, apostar na prevenção e informação.

Neste trabalho pretende-se analisar os Programas Nacionais de Educação Física, os programas do Desporto Escolar, os Programas lecionados na ULHT- Faculdade de Educação Física e os programas e indicação existentes na Área da Animação Turística,

refletindo sobre as orientações de segurança e, por essa forma, contribuir para uma melhor abordagem a este tema.

## **2. 2 - CONTEXTUALIZAÇÃO**

### **2.2.1 - O Lazer**

A temática do lazer tem apaixonado diversos investigadores na procura da melhor definição para o conceito. Não sendo o objeto principal deste trabalho, poderemos afirmar que Lazer é, segundo Dumazedier (1976), um conjunto de ocupações a que o indivíduo pode entregar-se de livre vontade. Conforme afirma Mota (1997) hoje em dia a distinção entre trabalho e lazer tende a diluir-se, apoiando-se numa evolução tecnológica e social que provoca uma melhoria da qualidade de vida, o lazer não é uma atividade única mas um padrão de atividades e experiências.

Com o aproximar do fim do séc. XX, esta tendência que se sentia desde a década de 70, nas sociedades ocidentais, foi-se acentuando. O tempo de lazer é alargado (os trabalhadores têm um horário de trabalho mais reduzido, a semana das 40 horas é praticamente aceite em todo mundo ocidental, os horários de trabalho tornaram-se mais flexíveis, possibilitando organizar o tempo e ocupações de acordo com as próprias motivações) e a qualidade de vida das populações aumenta (mais capacidade económica e cultural). Com o aumento da qualidade de vida, as motivações evoluem e o tempo livre ocupa uma posição cada vez mais importante numa sociedade que não se limita aos desejos materiais imediatos do indivíduo (alimentação, alojamento, vestuário e conforto) Elsa Pereira, (1999). As atividades tradicionais, e correspondentes serviços, como o sol, a praia, o campo, a cultura e desporto tradicional, perdem importância e adeptos.

Num percurso paralelo, a evolução tecnológica continua a desenvolver-se criando outras possibilidades para a prática e vivência de novas atividades e acesso a zonas geográficas, antes só possíveis para as pessoas bem preparadas, física e economicamente. Em resumo, deu-se uma revolução dos espaços e formas de lazer. Os destinos e atividades mais «diferentes» vêem os seus índices de insegurança e dificuldade progressivamente mais reduzidos, assistindo-se, conseqüentemente, à respetiva massificação.

O tempo de lazer democratizou-se. A necessidade de viver e libertar as emoções, a procura de novas sensações e dos sentimentos perdidos, as preocupações ambientais, a necessidade de trabalhar os comportamentos (comunicação, liderança, resolução de problemas, etc.), a procura de novos conceitos como o da promoção da saúde, da recuperação do stress por uma terapia ativa, associadas ao renascimento da importância do ambiente e da natureza, em paralelo com o aparecimento de novos materiais e técnicas, possibilitaram a evolução e a exploração de novas áreas para experienciar mais aventuras.

Na década de noventa as palavras vida saudável, ambiente, desafio e aventura, entraram definitivamente no vocabulário do quotidiano em Portugal.

Dentro deste novo conceito, foram-se integrando atividades que já existiam e outras que foram aparecendo ao longo das últimas décadas, seguindo um percurso no qual iniciando-se como atividades pontuais e amadoras se desenrolaram até à criação de quadros competitivos e ao aparecimento da profissionalização.

Com o avolumar da adesão e movimento de praticantes, tornou-se cada vez mais importante estudar as atividades de aventura nas suas várias dimensões, nomeadamente quanto às qualidades motoras envolvidas e ao conceito de saúde e bem-estar, que está associado a todas estas atividades.

### **2.2.2 - As Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza**

A definição deste conceito tem sofrido diversas evoluções, embora, e em resumo, se possa afirmar que constituem atividades e experiências que associam formas de educação e lazer às atividades humanas.

*Na sua maioria, são constituídas por atividades físicas e co-relacionadas, dinamizadas ao ar livre. Neste sentido encontramos o enfoque destas atividades por relação ao espaço no qual se desenvolvem, que no caso é o meio ambiente natural, com algumas exceções a ressaltar, tais como as paredes artificiais de escalada. (EQFOA).* Os objetivos vão de um simples momento de lazer individualmente usufruído, passando pela procura de um momento de lazer social, até à utilização de uma atividade como recurso de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e interpessoal. Em síntese, a atividade pode ser utilizada como base de uma aprendizagem escolar formal em diversas áreas disciplinares, tais como as ciências, a história natural, a geologia e a matemática, entre outras.

As atividades de ar livre aparecem nos programas de Educação Física como Atividades de Exploração da Natureza. Nos programas integram várias atividades, existindo em todos os ciclos uma componente curricular associada às AEN, ao Desporto de Natureza. Nomeadamente, no 1º ciclo com os Percursos na Natureza, no 2º e 3º Ciclos e Secundário com a Orientação, como matéria nuclear e um conjunto de matérias alternativas como o BTT, Escalada, Montanhismo, Canoagem. Bem como nos programas do Desporto Escolar, em que são apresentadas as modalidades de BTT, Canoagem, Orientação, Escalada, Tiro com Arco, entre muitas outras.

As atividades de ar livre podem-se dividir em

**Atividades de ar livre recreativas :** Ligadas ao lazer, ao Turismo Aventura, às atividades de Exploração da Natureza.

**Atividades de ar livre educativas :** Ligadas à educação e formação, aproveitam o potencial formativo das atividades.

**Formação de Desenvolvimento:** Ligada à formação Outdoor, é uma modalidade de educação e formação de adultos, pessoal e interpessoal, em contexto de empresa.

**Desenvolvimento Desportivo:** Ligado ao desenvolvimento desportivo e à competição, é o campo das aprendizagens formais e do treino.

**Expedições e Exploração:** Ligadas à necessidade de descoberta através de eventos com vários dias por zonas menos acessíveis, é um sector com um rápido desenvolvimento, visto como tendo as suas características e necessidades específicas, mas com fortes ligações a diversas áreas, tais como o lazer e a educação.

**Terapia de aventura :** É um setor novo e em desenvolvimento, utiliza as atividades de ar livre como a base de intervenções terapêuticas promotoras da cura e como aprendizagem na área da psicologia e resolução de problemas pessoais.

### 2.2.3 - O que são as Atividades de Aventura

A definição de Atividades de Aventura é complexa e cientificamente difícil, devido ao facto de este ser um conceito global e transversal, nascido principalmente no imaginário da sociedade, associado a uma corrente filosófica e de marketing, intimamente ligada às tendências sociais do final do século XX e início do século XXI.

Para os especialistas as atividades de aventura estão associadas à conjugação de vários fatores, atendendo nomeadamente às seguintes características:

- *Resultados incertos*
- *Perigo e Risco*
- *Desafio*
- *Expetativa de recompensas*
- *Novidade*
- *Estímulo e entusiasmo*
- *Sair da rotina – Escapadelas*
- *Exploração e descoberta*
- *Atenção e concentração*
- *Emoções contrastantes*

#### **Resultados incertos:**

Característica fundamental, é um dos fatores determinantes de um desafio, dando a emoção da incerteza, sobre qual será o final (hoje em dia as empresas de animação são

peritas na criação de resultados incertos). A novidade é, também, outro fator de incerteza, criando impacto com algo de novo.

**Perigo e risco:**

Outro fator, associado à incerteza de resultados e à surpresa. O risco é um fator motivante e desafiador. Implica as pessoas exporem-se aos *perigos*, sendo certo que a capacidade de correr riscos tem a ver com as qualidades de cada um; o risco está, também, diretamente ligado com o Desafio.

**Desafio:**

Está interligado com os resultados incertos e o nível de risco a que nos expomos; o desafio depende da capacidade de cada um, *o desafio depende não só do nível de perigo como também das habilidades e aptidões do participante.*

**Expetativa e recompensa:**

A expetativa de ter alguma recompensa, quer seja conseguir e atingir o objetivo, quer seja o reconhecimento social. *Desprovida de algum componente de benefício pessoal, a aventura ficaria bem próxima de um teste ou obrigação.*

**Novidade:**

É essencial para a aventura experimentar-se algo de novo; a surpresa e a novidade têm de estar presentes. Uma experiência repetida não pode ser considerada uma aventura, mas mais do mesmo.

Esta característica tem levado ao aparecimento de novas experiências, existindo empresas cujo objectivo é a procura permanente de novas experiências.

**Estímulo e entusiasmo:**

A área das emoções, onde a exposição a estímulos intensos, quer sejam intelectuais ou físicos, são uma das características mais importantes, constituindo-se como um grande fator de desafio; são as sensações imediatas, desde a adrenalina, o medo, o esforço físico, que proporcionam momentos de prazer e entusiasmo.

Um dos fatores importantes a reter é o de que cada cliente tem o seu nível de desafio e de estimulação; por outro lado um fator de estímulo para uns não o é para outros, podendo constituir uma mera agitação; a dimensão da aventura tem a ver com cada um, não se podendo padronizar. Alguns autores consideram este item como um dos mais importantes como Muller e Cleaver (2000)

**Fugir à Rotina – As Escapadelas**

A necessidade de fugir às rotinas, de ver e sentir algo de novo, de estar num outro local, a que não é muito fácil ter acesso, são um dos fatores motivadores da aventura.

### **Exploração e descoberta**

A descoberta de algo novo, o reviver das experiências, a motivação de explorar e descobrir o desconhecido são uma constante desde a infância. Ambientes diferentes, novas culturas, novas atividades, transformam-se em aventuras diferenciadas em que se pode participar e realizar algo de diferente. Esta exploração assume, a maior parte das vezes, um contorno físico, embora, também, se possam considerar as aventuras mais espirituais, que incluem um percurso mental ou emocional.

### **Atenção e Concentração**

A aventura, em muitas situações, implica a concentração máxima na sua execução, constituindo este um dos estados emocionais e mentais induzido pela aventura. É essencial trabalhar a concentração exercitando a atenção.

### **Emoções contrastantes**

Uma das características mais marcantes da aventura é a de provocar emoções, que normalmente são contrastantes, originando diferentes estados emocionais, como medo, terror, ansiedade, prazer, contentamento, alegria, num contraste de sentimentos que constituem aquele toque de diferença procurado pelos praticantes.

Dentro deste modelo de classificação, muitas atividades são consideradas atividades de aventura, nomeadamente algumas que já existiam há vários anos como o caso da Orientação, Tiro com Arco, Canoagem e Vela, entre outras.

## **2.2.4 - O Turismo de Natureza e Aventura**

Desde sempre, o homem tem viajado motivado pelos mais diversos motivos. Como a fuga, a procura de locais ou zonas mais adequadas (as migrações dos povos pré-históricos), o desejo de conquista de novos espaços e países (todas as conquistas realizadas pelo homem desde os Vikings, os egípcios, os romanos, os árabes e muitos outros), a necessidade de descobrir novos mundos e culturas, as motivações comerciais, entre outras.

No entanto, estas deslocações e movimentações não eram referenciadas como tendo um significado próprio. As pessoas, simplesmente, faziam-nas de acordo com as suas motivações, interesses e necessidades. O conceito de turismo aparece na língua inglesa no Séc. XIX, sendo a Inglaterra o país onde existia, igualmente, o hábito dos jovens realizarem uma *grande viagem*, como complemento da educação. O turismo, embora já existisse enquanto prática, ainda não tinha uma identidade, uma organização empresarial; as pessoas viajavam com alguma dificuldade, fruto de conhecimentos pessoais. É no Porto, em 1840, que aparece uma das primeiras empresas, a Agência Abreu (Fonteles, J. O), que se dedica à organização de viagens, iniciando-se, aqui, um novo ciclo da abordagem económica das viagens e do turismo. Esta é, ainda hoje, a abordagem mais estudada.

Segundo Frederico Costa (2010) O turismo de natureza tem crescido exponencialmente (cerca de 7% ao ano segundo dados do Turismo de Portugal). É crescente a procura de programas onde a ligação entre a atividade física, o meio ambiente e o lazer constituem o fulcro e motivo dos inerentes fluxos turísticos. A título meramente ilustrativo, e de acordo com os dados disponíveis, verifica-se que o mercado emissor norte-americano possui uma taxa de penetração de 60% neste segmento; pertencendo o “ecoturista”, indistintamente, ao género masculino ou feminino, situando-se na faixa etária entre os 35 e os 54 anos, com um rendimento anual médio de cerca de €40.000 e possuindo, na sua maioria, habilitações académicas de nível superior, (cerca de 82%). Existem dados que indicam que o Desporto é um fator importante na escolha do local de férias. Por exemplo, 55% dos Alemães e 52% dos Holandeses referem como importante a prática desportiva no gozo das suas férias no estrangeiro. As práticas desportivas são uma das formas mais importantes do turismo de tempo livre. O desporto torna-se, assim, uma forma de entretenimento ativo.

### CAPITULO III - GESTÃO DE RISCO E SEGURANÇA

Risco, fatores de risco, fatores de proteção, estimativa do risco são hoje termos utilizados nas mais diferentes áreas, como a educação, a saúde, a economia, o lazer, a sociologia e a psicologia, entre muitas outras. No entanto, estes conceitos revestem-se de grande subjetividade, pelo que a abordagem dos mesmos por especialistas de domínios diferentes, poderá trazer várias perspetivas diferenciadas.

Segundo Olinda Luiz (2006), a palavra risco aparece no Séc. XIV e ganha uma nova conotação com o conceito de perigo surgido no Séc. XVI. O risco pode ser visto em duas dimensões: a primeira sob a perspetiva da probabilidade de algo acontecer e da respetiva regularidade e a outra sob a perspetiva dos valores, designadamente da perda de algo precioso.

A relevância do conceito de risco pode considerar-se relativamente recente, remetendo-nos para o momento em que a sociedade se desenvolveu e começou a estudar a casualidade dos acidentes e incidentes, sem os atribuir a causas sobrenaturais.

A importância do conceito de risco é, pois, uma consequência do desenvolvimento da sociedade ocidental e do abandonar das explicações atribuídas ao sobrenatural, correspondendo a uma laicização da sociedade, associada ao desenvolvimento social e tecnológico, que começou a estudar e interpretar quais os fatores que influenciam a ocorrência ou não de dado facto.

Giddens (1995), citado por Ana Luísa Pereira (2009), refere que a noção de risco teve origem na compreensão de que os resultados inesperados podem ser consequência das nossas próprias atividades e decisões, em vez de exprimir propósitos ocultos da natureza, ou intenções inefáveis da divindade.

Na cultura tradicional portuguesa existem muitos ditados que falam do perigo e do risco. É verdade que *quem vai ao mar avia-se em terra*, que *quem não arrisca não petisca*, que *quem brinca com o fogo queima-se*. No entanto, se «não formos ao mar» não corremos esse perigo; poderemos correr outros, mas não os provocados pelo mar. Se não arriscamos não petiscamos mas, também, não devemos passar fome e parece certo que, se não brincarmos com o fogo, também não corremos os perigos que ele representa.

O perigo é real, existe, está associado a forças da natureza ou a situações sobre as quais não temos controlo. O risco tem a ver com a nossa intervenção, com a ação humana sobre essas situações. O risco é essencialmente uma probabilidade que podemos controlar, conhecendo os fenómenos com os quais interagimos.

O risco é a probabilidade de um acontecimento vir a ocorrer, ou a probabilidade do mesmo não ocorrer. Ora, conforme o nosso comportamento ou procedimento adotado podemos aumentar ou diminuir a probabilidade de algo acontecer. Este esclarecimento é



importante, pois pode dar-nos pistas preciosas para o nosso trabalho. Descentrar o risco da sua conotação negativa é importante, ou seja, pensamos sempre na hipótese de nos acontecer uma desgraça e pouco na probabilidade das coisas nos correrem bem. Quando algo acontece, achamos que temos sorte e raramente pensamos que foi da nossa responsabilidade o controlo do risco.

A gestão de riscos é parte integrante da construção da segurança, pois é o desejo do domínio do risco que nos leva ao pensamento e decisão sobre quais os procedimentos e atitudes que podem acrescentar segurança, com a correspondente diminuição ou mesmo controlo do risco. A adoção e implementação, de forma sistemática, de um conjunto de técnicas da gestão de riscos podem contribuir para a obtenção de resultados ótimos.

A segurança nas atividades de Ar Livre e Aventura sempre foi uma grande preocupação para todos os intervenientes nesta área. A adesão e aumento de praticantes de atividades de Ar Livre, nas suas 5 dimensões, tem levado ao aparecimento de estudos, regulamentações e regras sobre a forma de como aumentar os procedimentos de segurança e, com isso e por esse modo, evitar incidentes ou acidentes.

*A segurança situa-se no cerne e deve ser uma responsabilidade de cada pessoa que desenvolve a sua atividade profissional, que está em formação ou em lazer num ambiente outdoor. A segurança com os clientes não é um assunto a abordar apenas no briefing inicial de cada atividade. É uma linha de conduta, integrante do ethos, presente em cada etapa da atividade (incluindo o antes e o depois), e na qual os profissionais podem implicar os clientes com maior ou menor nível. (EQFOA- 2006)*

As atividades de Ar Livre/Outdoor são aquelas que, independentemente da sua forma, se desenvolvem, na sua grande maioria, num espaço ao ar livre, implicando uma interação física das pessoas – individualmente e ou em grupos e equipas – com o ambiente exterior. Os locais, onde estas interações acontecem, podem variar muito quanto ao nível de dificuldade e risco, desde o nível relativamente calmo e benigno até ao nível mais exigente e desafiante, por vezes, potencialmente perigoso. Estas situações, que envolvem pessoas e bens, levam a que as noções da segurança e do risco controlado, bem como as circunstâncias práticas da respetiva concretização, sejam cada vez mais estudadas.

*A segurança, nas Atividades de Ar Livre e no turismo de aventura, envolve pessoas equipamentos, procedimentos e as próprias empresas prestadoras dos serviços, inclusive as organizações públicas. Desta forma, uma abordagem sistémica da segurança no turismo de aventura é altamente recomendável, de modo a considerá-la sob seus diversos aspectos. As organizações envolvidas com as atividades de turismo de aventura vêm procurando sistematizar e controlar as suas atividades, inclusive incorporando práticas de gestão de*

*riscos, de maneira a proverem atividades de turismo de aventura de forma responsável e segura.* (ABTN - 2005).

De uma forma geral, é aceite que a gestão do risco é essencial na prática das Atividades de Ar Livre e de Aventura. É, assim, necessário saber construir o programa ou experiência de acordo com os objetivos e o nível de exposição ao risco, que cada projeto possui. Se estão em causa objetivos formativos ou de lazer, temos que ter em atenção, por outro lado, as motivações individuais de cada praticante, pois se existem alguns que privilegiam a exposição ao risco, ao esforço físico e à adrenalina que as atividades proporcionam, outros apreciam um pouco de risco controlado, preferindo as experiências mais seguras, em que o objetivo não é a exposição ao risco nem testar os limites físicos, mas um desfrutar mais calmo e integrado do meio natural. A compreensão do risco e da sua gestão positiva tem importantes implicações para o desenvolvimento das competências e atitudes dos jovens. Potencialmente esta capacidade de gerir o risco de forma positiva pode ser percecionada como uma importante forma de «saber-viver» e constitui um elemento para o qual o outdoor pode contribuir (EQFOA - 2006).

Uma característica comum aos diferentes tipos de praticantes é a de todos aceitarem (ou tentarem aceitar) a existência de um certo risco inerente à vivência destas atividades. Embora, a tendência verificada nos últimos anos seja a de os mesmos, apesar de conhecerem e aceitarem os riscos, não admitirem, contudo, os maus resultados quando os estes acontecem. Sendo importante que todos os que operam com estas atividades (professores, empresários, monitores e treinadores) procurem, cada vez mais, que os seus programas e iniciativas (ainda que revistam graus de risco diferenciado) sejam eventos de risco controlado.

### **3.1 - AVENTURA E CONTROLO DE RISCO - A CONTRADIÇÃO?**

O que leva as pessoas a querer participar em atividades de aventura? Embora o estudo e investigação sobre o risco nas atividades de Ar livre e de Aventura, estas caracterizam-se por *Resultados incertos; Perigo e Risco; Desafio; Expectativa de recompensas; Novidade; Estímulo e entusiasmo; Sair da rotina – Escapadelas; Exploração e descoberta; Atenção e concentração; Emoções contrastantes*, por outro lado, a sociedade e os clientes que usufruem e participam nestas atividades exigem cada vez maior controlo e diminuição do risco.

Segundo Vasco Lima (2009), citando Cantorani e Oliveira, os maiores consumidores das AEN e de Aventura são cidadãos comuns, sedentários, com uma vida controlada, que procuram as atividades como uma forma de fuga a um quotidiano de rotina organizada e

como um momento promotor da sanidade mental, surgindo as AEN e de Aventura como uma oportunidade de libertação de emoções num mundo altamente controlador.

Vasco Lima refere que, apesar das AEN e de Aventura envolverem algum risco, nomeadamente devido ao meio em que se desenvolvem, estas não podem envolver risco para a saúde, nem colocarem em causa a vida, pois, caso isso se verificasse, perderiam grande parte da adesão. Aliás, é o facto de as AEN e de Aventura comportarem um determinado grau de risco, que as torna tão motivantes para os praticantes, os quais, no entanto, procuram sempre prevê-lo e controlá-lo, apesar de terem consciência de esse controlo não poder ser 100% efetivo,

Segundo Alcyane Marinho (2001), é interessante observar que as práticas de aventura envolvem um risco real e um risco assumido. O risco é um componente da opção desporto de aventura na natureza, quanto menos discrepância houver entre o risco percebido e o risco real, menos perigosa se torna a vivência dessa prática.

Com o aumento do número de praticantes e o desenvolvimento comercial, cada vez mais se verifica a procura de vivências de riscos controladas. O risco efetivo começa a ser subordinado ao risco percecionado, onde o que se procura é a emoção sentida, numa avaliação subjetiva e não numa dimensão real.

Esta procura de uma *Aventura Segura*, leva a que as atividades lecionadas, os programas turísticos e os desenvolvidos pelas associações tenham cada vez mais preocupações com a segurança física e psicológica dos participantes e, por isso mesmo, proporcionem ações que se caracterizam por um risco mais subjetivo do que real, criando programas com reduzido nível de risco. Ricardo Melo (2009) afirma que a natureza, a aventura e o risco são os principais fatores de motivação para a prática. No entanto, a sociedade e os próprios participantes, quando confrontados com a hipótese de se verificar um acidente ou incidente, recusam essa possibilidade e exigem que o nível de risco seja o mais baixo possível.

Existem alguns desafios e programas onde há um maior risco efetivo. Estes não são desenvolvidos dentro do contexto escolar (o Estado não assume essa responsabilidade), mas em contextos muito específicos como programas de Montanhismo, Vela, Parapente e Corridas Aventura, entre outros. Caracterizam-se por serem programas dirigidos a pessoas já possuidoras de treino e especialização nessas áreas de atividade e que querem superar desafios mais exigentes, assumindo os riscos inerentes à atividade que pretendem realizar. Apesar de nestes casos os riscos serem maiores, tal não quer dizer que não existam programas de gestão de risco neste tipo de atividades. Efetivamente, estes são, se tal é possível, ainda mais elaborados que os criados para atividades mais simples.

Segundo Heimer (1998) citado por Ana Pereira e Maria Felix (2009), o risco assumido voluntariamente está intrinsecamente ligado ao risco assumido como prazer, caso contrário, se o risco fosse percecionado como perigo, esse seria evitado. O facto de se aceitar o risco nesta atividade pode estar relacionado com o significado pessoal e com a necessidade de risco subjectivo (Fuster i Matute, 1988), uma vez que vivemos numa sociedade onde se procura tornar tudo cada vez mais seguro (Le Breton, 2000) citados por Pereira e Felix (2009).

É um facto que existe uma contradição em si mesma entre os conceitos de Aventura e de Controlo de Riscos. É nessa dicotomia que está uma das atrações pelas atividades em si mesmas. Criar uma sensação de fugir à norma, de ir mais longe, de sentir algo que altera a visão da vida, embora sempre por meios que nos garantam que o resultado final será só esse sem outras consequências, nomeadamente ao nível físico e psicológico.

### 3.2 - A GESTÃO DO RISCO

Embora o estudo e a investigação sobre o risco nas atividades de Ar livre e de Aventura ainda seja muito escasso, já existem vários modelos e estudos, uns baseados no saber empírico e outros com base em estudos científicos, especialmente na área das expedições de montanha e em estudos de transfere de outras áreas.

*A segurança de um evento começa, por isso, numa eficaz análise de riscos, desde os primeiros momentos da sua conceção. Logo ao elaborar o próprio conceito do evento, surgirão riscos que será necessário eliminar (os inaceitáveis), reduzir ou aceitar (não é possível organizar uma Volta a Portugal em Bicicleta, sem aceitar certos riscos, nem todos mitigáveis). É esta a função da segurança: eliminar os riscos desnecessários, reduzir os que não se podem eliminar, responder aos que se concretizem,* José Pimentel Furtado (2009.)

O Estado de Segurança é um conceito meramente teórico, não existe um «estado de segurança», esta é um conceito dinâmico, evolutivo, não é estática, obrigando a um acompanhamento de todo o processo. O ponto de partida é a existência de um nível de insegurança, que deve ser minorado por um trabalho de segurança, gestão e controle de risco.

Como adultos e profissionais do trabalho, precisamos de refletir urgentemente sobre as nossas práticas pois, o nosso pensamento é esculpido um pouco à semelhança das conhecidas leis de Murphy, de onde destacamos algumas como exemplo:

- *O que tiver de correr mal, correrá mal* (1ª Lei de Murphy);
- *O que tiver de correr mal, correrá, e na pior altura possível* (1º Corolário de Murphy);
- *Deixadas entregues a si próprias as coisas tendem a ir de mal a pior* (2º Corolário de Murphy);

Na gestão dos diferentes fatores de risco, é condição essencial, o papel dos técnicos, o qual deverá ser sempre de grande disponibilidade e de suporte para que o praticante possa desenvolver a sua atividade nas melhores condições. Palavras e conceitos como, fatores de risco, fatores de proteção, estimativa do risco, deveriam ser matérias essenciais de estudo e interiorização para qualquer técnico que deseje promover atividades de aventura.

Os estudos têm incidido sobre várias perspetivas, desde o fator psicológico, o erro humano, até aos erros organizacionais ou falhas técnicas que podem ser ampliados e potenciados pelos diferentes itens (institucionais, administrativos e organizativos). No entanto, como operacionais e organizadores de experiências, atividades e eventos é importante criar uma cultura e desenvolver estratégias que consigam minorar, controlar ou, mesmo, prevenir os incidentes e acidentes. É um dado aceite que é impossível prever a 100% um acidente, mas para as organizações é muito importante operacionalizar e demonstrar que, caso ocorra, esta tomou todas as providências e seguiu todos os passos necessários para realizar uma atividade com riscos controlados.

As medidas de gestão e prevenção do risco mais comuns e em alguns casos transportas para a própria lei (Decreto-Lei n.º 108/2009, de Maio, de 2009- Animação Turística) são a necessidade de informação aos alunos, utentes, atletas, clientes ou outros, sobre as atividades que vão realizar e os riscos associados e a cobertura das atividades por seguros de acidentes pessoais e responsabilidade civil. No entanto, a gestão e controlo de risco não se pode ficar por aí, para além das regras de certificação e controle do material e das regras de segurança concretas de cada atividade existem mais procedimentos e modelos de gestão de risco.

O que podem ser fatores de controle do risco para a nossa área? O domínio técnico das atividades, conhecer e manusear os materiais, saber ler e interpretar as condições naturais, dominar conceitos de meteorologia, conhecer a resistência dos materiais, ter conhecimentos de primeiros socorros e resgate de acordo com a atividade e o nível de dificuldade em que trabalha, saber dirigir e coordenar grupos, ter competências ao nível da capacidade de trabalhar em situações de fadiga e stress, entre outras.

As técnicas de gestão de riscos envolvem genericamente quatro fases: a identificação de perigos e riscos, a análise de riscos, a avaliação de riscos e o tratamento dos riscos. A incorporação das técnicas de gestão de risco num sistema de gestão da segurança para o turismo de aventura é feita pela inclusão dessas quatro fases na componente de planeamento. (ABTN 2005)

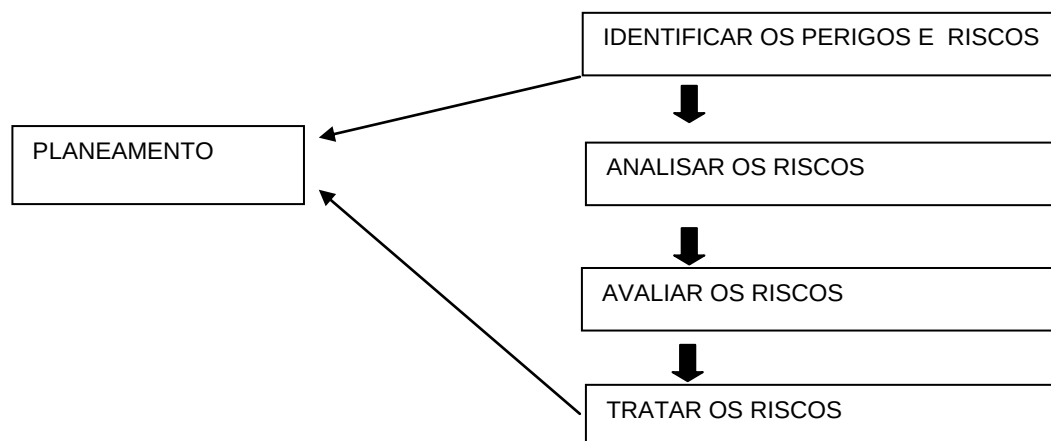


Figura nº 1: Planeamento e análise do risco (ABTN 2005)

### 3.3- MODELOS DE GESTÃO DO RISCO

A procura e o desenvolvimento comercial das atividades de Ar Livre e de Aventura levaram ao aparecimento de Modelos de Gestão de Risco específicos para esta área, existindo atualmente um grupo que está a estudar e implementar uma certificação ISO, para as empresas que atuam comercialmente com estes produtos.

O estudo destes modelos pode trazer grandes contributos para a melhoria dos procedimentos aos mais diversos níveis de intervenção desde o educacional, o recreativo e o desportivo até ao comercial.

Qualquer professor, monitor, organizador ou entidade que promova atividades de Ar Livre e de Aventura deverá estudar e criar o contexto em que vai desenvolver a sua atividade, numa perspetiva de antevisão do que poderá acontecer, promovendo um modelo de análise de gestão de riscos, identificando os riscos e perigos associados, estabelecendo quais as respetivas probabilidades e consequências, criando, assim, um modelo de análise de risco em relação à atividade que pretende desenvolver.

A análise de riscos consiste em determinar quais as medidas de controlo existente e quais as probabilidades e consequências que podem ocorrer em função das medidas de controlo. A análise deve considerar as várias consequências potenciais e a probabilidade de tais consequências ocorrerem. Consequências e probabilidades devem ser combinadas, a fim de se produzir o nível estimado de risco.

A avaliação de riscos consiste em comparar os níveis estimados de risco com critérios preestabelecidos, resultando numa classificação dos riscos que possibilite a sua gestão (ABTN - 2005).

É aceite que o processo de tratamento de riscos tem a ver com a identificação dos processos e as opções de resolução, o modo como essas opções são analisadas e

avaliadas e o modo como se implementam os planos de atendimento, de emergência e de controlo dos riscos.

Assim, o procedimento de redução das probabilidades da ocorrência e das consequências de um evento perigoso é apelidado como de gestão e controlo de riscos.

### 3.3.1 - Modelos de Gestão de risco e Análise de Perigos

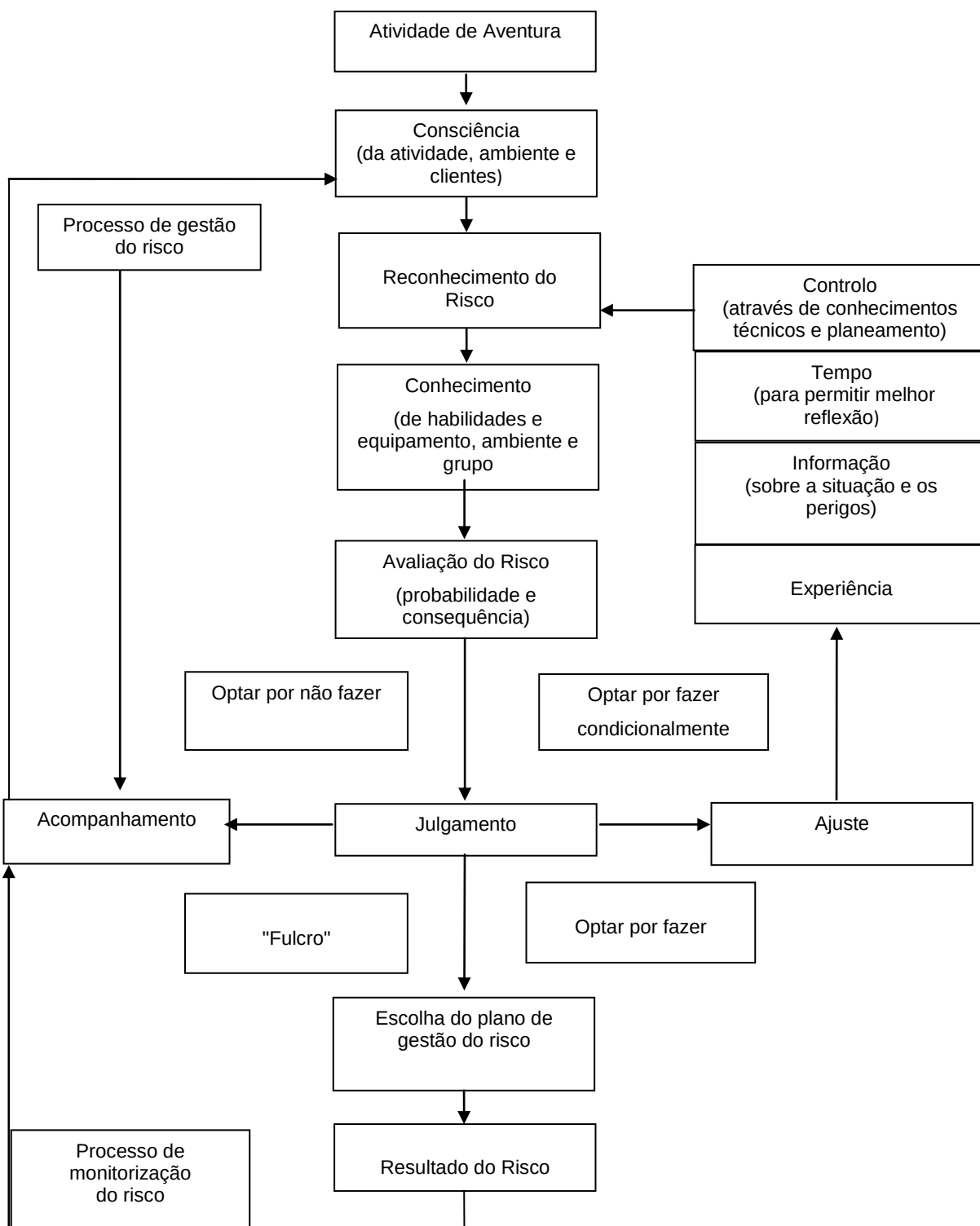
Modelo nº 1: Tabela de procedimentos para analisar perigos (Priest e Gass, 1997)

| ETAPA                                                                                | EXPLICAÇÃO                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1- Planear com antecedência                                                          | Reconhecer que os acidentes acontecem; é importante planear                                                      |
| 2- Identificar perigos                                                               | Estar sempre consciente das situações e condições de perigo.                                                     |
| 3- Apontar potenciais perigos                                                        | Garantir que todos os membros do grupo estão a par da existência (identificada) de perigos potenciais.           |
| 4- Quando possível, remover os elementos que contribuem para as situações perigosas. | Se a advertência não for suficiente para dar reduzir o perigo, remova o elemento sempre que não aumente o risco. |
| 5- Evitar situações perigosas                                                        | Se possível, mudar as atividades planeadas ou a rota para uma alternativa mais segura.                           |
| 6- Identificar e classificar as situações perigosas.                                 | Quais são os perigos e ameaças? De que maneira as ameaças podem ser minoradas?                                   |
| 7- Avaliar o risco e redefinir o perigo                                              | Os perigos são ambientais ou humanos?                                                                            |
| 8- Avaliar as perdas potenciais                                                      | Quantos são os perigos e qual a sua intensidade?                                                                 |
| 9 - Minimizar as perdas                                                              | Adotar um rumo de ação que mantenha o resultado do acidente como aceitável e recuperável na medida do possível.  |
| 10 - Fazer os devidos ajustes                                                        | Adotar medidas planeadas contra acidentes                                                                        |

Figura nº 2 : Tabela de procedimentos para analisar perigos (Priest e Gass, 1997)

É uma tabela simples, com 10 etapas sequenciais, onde se procura identificar o contexto, introduzindo o item do planeamento com antecedência, possibilitando um reconhecimento atempado das situações de risco e dos perigos, colocando a questão da informação prévia aos participantes, a eliminação dos fatores de risco mais perigosos e cuja consequência seja muito elevada, promovendo a gestão dos riscos a um nível considerado aceitável e introduzindo as alterações necessárias para evitar os acidentes.

## Modelo nº 2: O modelo REACT

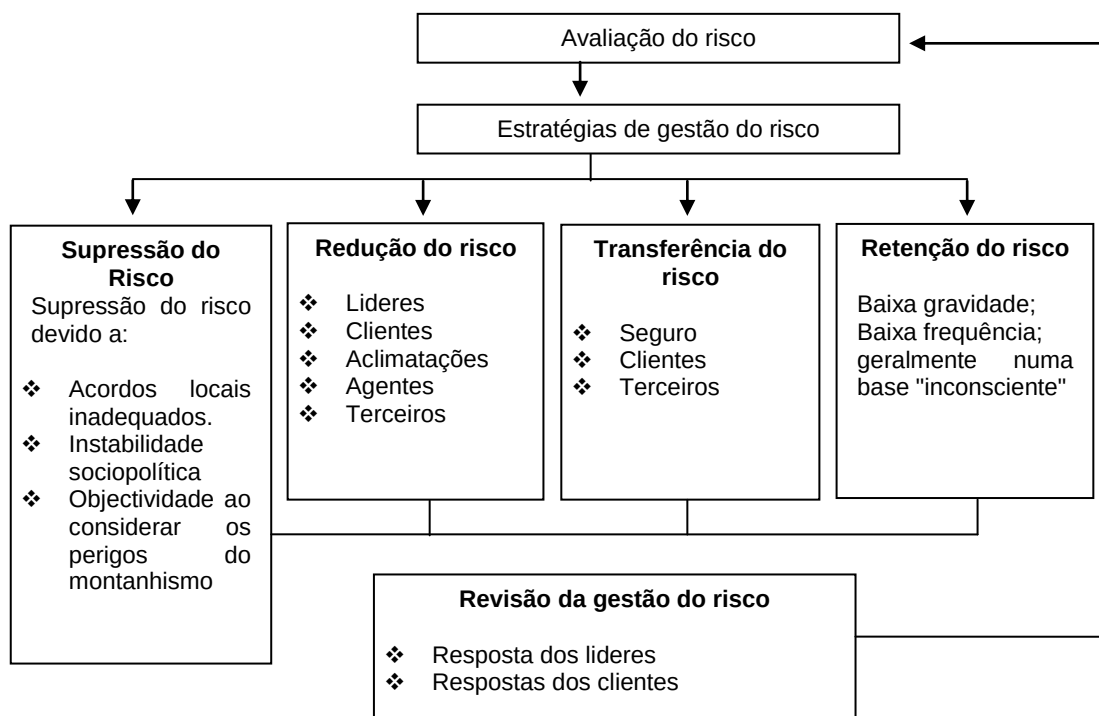


**Figura nº 3: O modelo REACT** - Recognition, evaluation, adjustment, choice e tracking; Brown 1999 (transcrito de Swarbrooke, J.; Beard, C.; Leckie, S. e Pomfret, G., 2003)

Este é um modelo baseado numa sistematização com base na análise, avaliação, ajuste, escolha e acompanhamento. É uma estratégia que aposta na supressão, redução ou transferência do risco. O autor reconhece que a segurança não pode ser regida por padrões rígidos mas que estes contribuem para reduzir a probabilidade de incidentes e acidentes.



### Modelo nº 3: Modelo de gestão de risco BMC



**Figura nº 4 - Modelo de gestão de risco BMC** (baseado no British Mountaineering Council - transcrito de Swarbrooke, J.; Beard, C.; Leckie, S. e Pomfret, G.,2003).

Este modelo foi adotado por Hibbert (2001), que construiu este modelo de gestão de risco para a montanha e expedições, a aplicar nas actividades desenvolvidas pelas empresas que operam com este produto. Segundo Hibbert citado por Swarbrooke, J.; Beard, C.; Leckie, S. e Pomfret, G.,2003, este concluiu que apesar do planeamento prévio, grande parte da gestão do risco era feita durante a própria viagem.

Alguns dos termos e conceitos aplicados, neste caso concreto, a situações de operadores com o produto alta montanha e expedições, podem ser adaptados para qualquer realidade nomeadamente a portuguesa.

**Supressão do Risco:** É uma estratégia para suprimir o risco e com isso evitá-lo. Pode passar pelo cancelamento da atividade, mudança do percurso ou intensidade, ou realização numa outra ocasião, evitando riscos desnecessários. Muitas vezes elabora-se o chamado plano B, para as mudanças climáticas por exemplo.

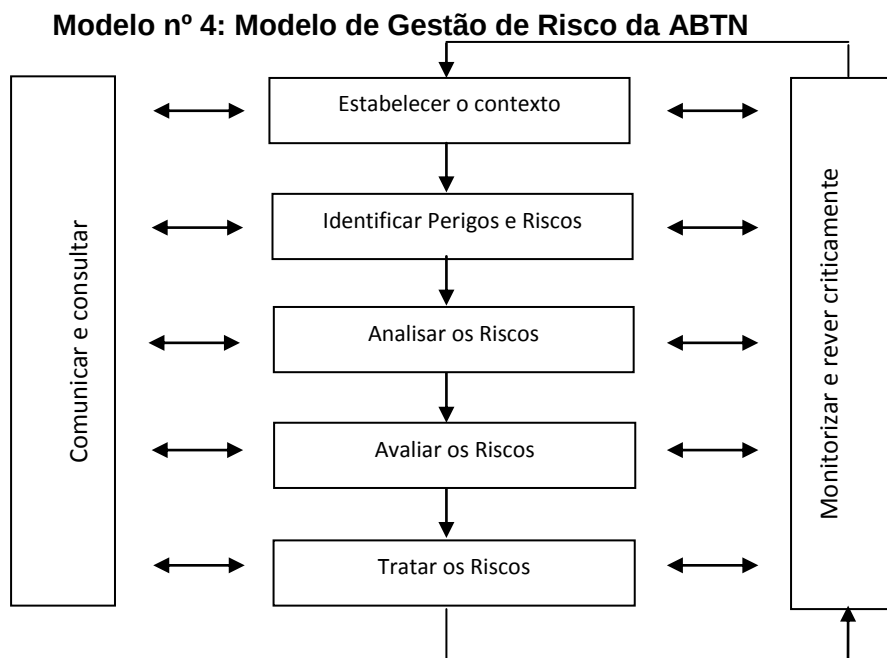
**Redução do Risco:** Aposta em monitores experientes, com capacidade de gerir os grupos e os imprevistos. Avaliação das reais condições físicas, domínio técnico e preparação para realizar a atividade dos participantes (através de questionários prévios, testes pré requisito ou avaliação na ação em zonas mais fáceis). Criação de programas com diferentes graus de dificuldade facilitando a escolha e a respetiva prática.

Ter planos de emergência (esta realidade tem cada vez ganho mais adeptos, quer por motivação dos governos, quer por uma questão de gestão comercial), onde as entidades têm um plano de resgate para incidentes e acidentes.

**Transferência do Risco:** A transferência do risco consiste em transferir para outros a responsabilidade do risco ou das consequências do mesmo. Existem três estratégias mais utilizadas; a primeira é a realização de um seguro (no caso português é obrigatória a existência de um seguro, quer seja no contexto educacional quer seja no desportivo, recreativo ou formativo); a segunda consiste em transpor a responsabilidade para o próprio praticante (quando este toma a decisão por sua livre iniciativa); e a terceira consiste em transpor a responsabilidade para terceiros (por exemplo, para o Estado por omissão na criação de um regulamento, conforme pode ser o caso das recentes quedas de arribas).

**Retenção do Risco:** Quando o risco não pode ou não se consegue transferir (por exemplo, a quebra ou perda de algum material durante a atividade), este é normalmente assumido pela entidade que está a operar.

**Litígio:** É uma área terminal, quando algo acontece e não se conseguem reparar os danos. Quando não há acordo quanto a uma questão ocorrida, a maioria das entidades tem como política chegar a acordo informal e direto nas pequenas causas, deixando para os seguros ou para decisão judicial as grandes questões.



**Figura nº 5: Modelo de Gestão de Risco (ABTN 2005)**

Este é um modelo generalista que se poder adaptar a qualquer situação ou programa de Atividades de Aventura. Procura estabelecer um contexto e criar um modelo específico para a gestão de riscos.

### **Definição do contexto:**

O interventor (professor, treinador, monitor, organizador, técnico ou entidade organizadora) deve estabelecer quais os objetivos, a finalidade e os parâmetros/ contexto da atividade de Ar Livre ou Aventura que vai ser analisada segundo o modelo de gestão de riscos.

Este contexto deverá ser devidamente definido e documentado. A definição do objetivo e da finalidade deve incluir as seguintes alíneas/etapas:

- 1 - Definir qual a Atividade de Ar Livre ou Aventura;
- 2 - Formular claramente quais os objetivos da gestão de riscos;
- 3 - Definir objetivamente qual a atividade, indicando o local, duração e atividades envolvidas;
- 4 - Definir as fronteiras e interfaces com outros sistemas ou atividades;
- 5 - Identificar os estudos necessários, incluindo o seu objetivo e recursos a envolver;
- 6 - Identificar os critérios pelos quais os riscos devem ser avaliados;

### **Identificação de perigos e riscos:**

O interventor (professor, treinador, monitor, organizador, técnico ou entidade organizadora) deve ter e manter procedimentos para identificar continuamente os perigos e riscos, durante as atividades. Tais procedimentos devem incluir:

- Todas as atividades (de rotina ou não rotineiras);
- Todas as atividades realizadas pelas pessoas com acesso ao local de trabalho (equipa técnica, monitores, praticantes, visitantes, etc.);
- As instalações e equipamentos, tanto as do organizador como a fornecida por terceiros.

O interventor deve garantir que os resultados da avaliação e controlo de risco sejam considerados na elaboração dos objetivos e do plano de segurança e que estes sejam mantidos atualizados.

A metodologia da organização para a identificação de perigos e avaliação de riscos deve:

- Privilegiar uma abordagem preventiva;
- Assegurar a classificação de riscos e a identificação daqueles que devem ser eliminados ou controlados através de medidas de tratamento;
- Ter em consideração a experiência operacional, as boas práticas consagradas para as modalidades praticadas ou oferecidas e a capacidade das medidas de controlo de riscos empregadas;

- Investir na criação e determinação de requisitos de segurança, incluindo instalações e equipamentos, identificação das necessidades de treino e desenvolvimento de controlos operacionais;
- Assegurar a monitorização das ações requeridas, para garantir tanto a eficácia quanto o prazo de implementação destas.

A identificação de perigos e riscos deve ser efetuada utilizando um processo sistemático, estruturado e deve incluir todos os perigos e riscos eventualmente identificados, estejam ou não sob controlo da organização.

A organização ou intervenor deve preparar uma listagem dos eventos ou factos que possam afetar as atividades. Essa listagem deve ser o mais detalhada possível, considerando todos os factos, causas e cenários possíveis para cada um dos itens dessa lista. Um dos fatores mais importantes é o de considerar que alguns dos perigos e riscos têm por base as atitudes dos participantes (alunos, utentes e clientes), dos monitores ou de outras pessoas eventualmente intervenientes.

As ferramentas e técnicas utilizadas para identificar perigos e riscos podem incluir, entre outros:

- Listas de verificação;
- Análise e decisões baseadas em observações, experiências e registos;
- Fluxogramas;
- Técnicas de brainstorming;
- Análise de sistemas;
- Análise de cenários.

#### **Análise de riscos:**

A análise de riscos tem como objetivo conseguir criar uma hierarquia de riscos, desde os riscos menores e aceitáveis aos maiores e mais perigosos, fornecendo dados e mecanismos que contribuam para a análise e avaliação das etapas seguintes.

Esta análise deve ter em conta as origens e causas do risco, as suas consequências, as probabilidades de ocorrência de acidentes e respetivas consequências.

Devem-se identificar os fatores que afetam as consequências e os que afetam as probabilidades.

Um risco deve ser analisado combinando-se as estimativas das consequências e da probabilidade no contexto das medidas de controlo existentes.

### Processo da Análise de Riscos ( ABTN)

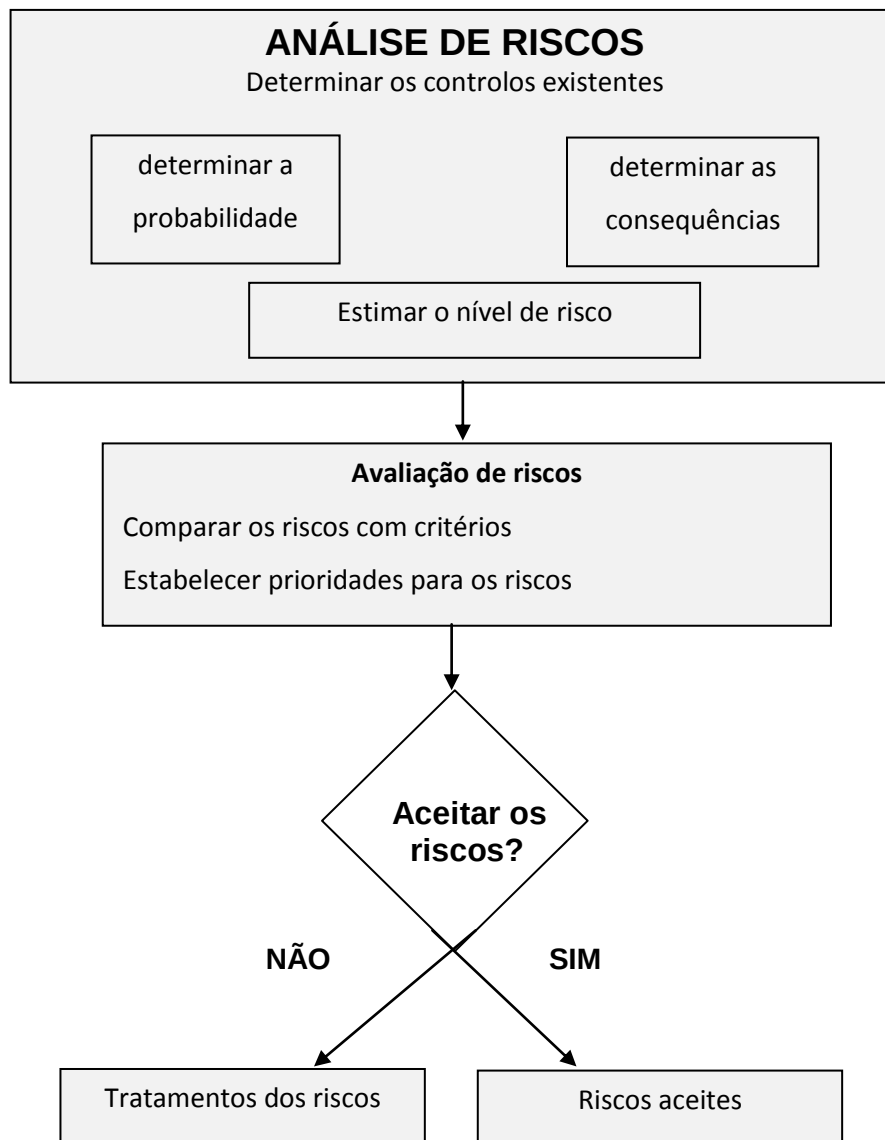


Figura nº 6: Processo da Análise de Riscos ( ABTN)

No trabalho de análise de riscos podemos efetuar uma análise prévia e excluir os riscos de baixo impacto, facilitando a concentração nos riscos mais importantes.

Ao eliminar estes riscos de baixo impacto, convém registá-los para que constem na ficha de observação, demonstrando o cuidado da organização na construção das suas análises. Todos os mecanismos de análise, como os sistemas técnicos, os manuais de procedimentos, as medidas de controlo (listagens, inspeções, análise de risco, etc.), os pontos fortes e fracos, devem estar devidamente identificados e fazer parte da ficha técnica do programa a desenvolver.

### **Avaliação de riscos:**

A avaliação de riscos tem duas vertentes: a qualitativa e a quantitativa. A análise de riscos e os critérios utilizados para comparar os riscos devem ser considerados numa mesma base.

A avaliação quantitativa compara dados numéricos recolhidos, como, por exemplo, a frequência com que certo item se manifesta. A avaliação qualitativa envolve dados qualitativos que só podem ser comparados entre si.

O objectivo desta análise é conseguir criar uma listagem de prioridades, estabelecendo quais são os riscos de menor e os de maior impacto.

### **Tratamento de riscos:**

O processo de tratamento de riscos tem sempre várias opções e estas não são mutuamente exclusivas, nem se aplicam em todas as circunstâncias.

Nas opções de tratamento de riscos devem ser considerados os vários itens do risco, as condições operacionais e os impactos no meio (ambientais ou outros), que sejam ditados pelas medidas de controlo.

O processo de tratamento de riscos integra as seguintes etapas:

- Identificação das opções;
- Consideração dos custos e benefícios
- Elaboração das estratégias;
- Seleção das estratégias;
- Criação de planos de tratamento;
- Implementação dos planos de tratamento.

Todos os vários métodos de análise de risco são concordantes em determinar que os passos importantes passam pela análise do contexto, a elaboração de uma listagem de riscos, estabelecer uma hierarquia, considerar os riscos que não são determinantes, criar estratégias de controlo para os riscos de grande impacto e criar um plano de tratamento dos riscos. Em todos eles o importante é criar um programa em que se preveja o controlo de riscos e com, isso melhorar a qualidade dos serviços prestados.

Para além de todos os procedimentos de análise, existem muitos outros fatores importantes para que a realização das atividades apresente o menor risco possível, desde o conhecimento do meio natural onde vamos desenvolver a atividade, o estudo do clima, a preparação técnica e física até ao domínio e cumprimento das chamadas regras de segurança para a prática de qualquer atividade.

### **3.4 - AS REGRAS DE SEGURANÇA**

O não dominar e seguir as regras de segurança pode trazer ao interventor e aos praticantes graves problemas. Praticar atividades de Ar Livre e Aventura sem cumprir com as regras de segurança é um risco para a saúde colocando em causa inclusive, eventualmente a vida dos praticantes. São atividades potencialmente perigosas que dependem do conhecimento de técnicas mais ou menos complexas, praticadas ao ar livre e frequentemente longe dos meios de socorro, implicando um nível de risco elevado o que deve implicar normas de segurança rigorosas e treino adequado Joanaz de Melo (2003).

Para os praticantes regulares e que passaram por formação, as regras de segurança mais imediatas, como o utilizar o colete nas atividades de canoagem, são claras e facilmente seguidas; no entanto, estas não podem ser consideradas suficientes.

Segundo Joanaz de Melo (2003) A maioria dos organizadores e praticantes têm pouca consciência das potencialidades e riscos implicados nas actividades. Muitas destas actividades não têm uma organização, liderança que consiga estabelecer normas coerentes no ensino e na segurança.

As medidas de segurança devem, pois, incluir muitos mais ítems para além dos óbvios e diretamente implicados na atividade. Para Joanaz de Melo, os interventores devem ser pessoas experientes, que dominem para além das técnicas específicas, tenham competência na gestão de grupos e análise dos impactos e riscos em termos pessoais e do ambiente.

O objetivo de qualquer interventor ou entidade que promova atividades consiste em que as suas atividades ou eventos tenham um objetivo de segurança que coloque o nível de risco dentro de um parâmetro aceitável. As regras de segurança devem iniciar-se logo no momento da conceção da atividade. Quando se decide realizar um evento ou atividade uma das principais regras a observar é a de conceber e planear a atividade de acordo com a capacidade técnica, física e nível de experiência adequado aos participantes; outra será a de aplicar uma sequência de procedimentos que visem a gestão de riscos. Um dos modelos a implementar é o modelo de procedimentos sobre a Segurança Passiva e Ativa.

#### **3.4.1- As Regras de Segurança Passiva e Ativa**

As Regras de Segurança são regras e procedimentos que visam aumentar e garantir um nível de risco aceitável. As regras de Segurança Passiva são todas as atividades e procedimentos de segurança realizados antes da ação. A Segurança Ativa são todas as actividades e procedimentos realizados no dia da ação, (Vidal, A. 1995).

### 3.4.1.1- Regras de Segurança Passiva:

As regras de segurança passiva têm como objetivo preparar a ação aos mais diferentes níveis. Integram-se no modelo de gestão de riscos na fase de análise da situação e controlo de risco. Estas englobam vários itens:

#### **Autarquias ou outras entidades estatais:**

Perante a legislação atual existem muitas atividades que necessitam de autorizações ou licenças, nomeadamente ao abrigo do Decreto-Lei 310/2002, de 10 de Dezembro, entre outros.

#### **Construção de um plano de segurança (matriz):**

É um documento essencial para o interventor. O plano deve englobar todas as tarefas de segurança, o cronograma, o modelo de comunicações, os recursos envolvidos e a listagem de procedimentos de segurança

A comunicação de situações de emergência é muito importante. Os participantes e, eventualmente, o público que possam estar a assistir, não devem ser alarmados com a descrição de problemas que existam ao nível da organização. Para evitar essas situações são criadas as listagens de procedimentos, onde para além de se estabelecer uma estratégia e plano de resolução, se criam modelos de gestão da comunicação, permitindo o trabalho da organização sem interferências vindas de fora, nem provocando alarido nos participantes e assistentes.

#### **Listagem de procedimentos de segurança:**

Esta listagem engloba os protocolos de comunicação em caso de acidente (lista de necessidades de intervenção que pode ser feita por códigos de cor, numéricos, alfabéticos ou outro).

#### **Código de Intervenção por Cor (Margens 1996- 2011)**

| SITUAÇÃO                                                                        | INTERVENÇÃO                                                  | CÓDIGO          | OBS.                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pequeno incidente, ferimentos ligeiros necessita de intervenção de 1º Socorros. | Utilização de mala de 1º Socorros,                           | Código Verde    | O monitor resolve a situação. Informa do incidente o coordenador no final da atividade                                      |
| Incidente, ferimento necessita de intervenção de 1º Socorros.                   | Utilização de mala de 1º Socorros, Tratamento de ferida      | Código Amarelo  | O monitor resolve a situação ou passa aos Paramédicos (quando existem). Informa logo o coordenador do incidente             |
| Acidente, ferimentos necessita de intervenção externa, eventualmente evacuação. | Intervenção de paramédicos. Chama meios de Socorro Previstos | Código Laranja  | Informa coordenador. Aciona os meios de socorro (pode envolver evacuação ou não). A atividade pode continuar                |
| Acidente Grave, existe possibilidade de mortos.                                 | Intervenção externa. Chamar autoridades                      | Código Vermelho | Informa coordenador. Aciona os meios de socorro. Interrompe e ou Cancela a atividade. Retirar os participantes em segurança |

**Figura nº 7:** Código de Intervenção Margens



Este plano deve ser fornecido aos intervenientes (organização) e deve ser discutido com todos, garantindo que estes fiquem conhecedores de tudo o que diz respeito às suas funções e ao plano de segurança.

#### **Estudo e elaboração dos planos de comunicação:**

A comunicação é um fator essencial, nomeadamente ao nível da segurança em qualquer organização ou atividade.

Existem dois modos de criar comunicação entre os elementos da organização, não sendo exclusivos entre si, mas complementares.

#### **Sistema telemóvel:**

Serve para estabelecer comunicação entre os membros da organização e entre a organização e todos os serviços exteriores, nomeadamente serviços de resgate e autoridades. É essencial que exista e esteja operacional para se comunicar com os serviços externos (emergência médica, resgate, autoridades). Para o funcionamento entre pessoas da organização tem como limitação o facto de só se poder falar com um elemento de cada vez, tornando a comunicação mais lenta.

Para elaborar um plano de comunicação a primeira fase é verificar se no local das atividades existe rede de telemóvel e quais são as operadoras.

#### **Sistema de rádios intercomunicadores:**

Permite uma comunicação em sistema aberto, todos os elementos da organização que disponham de rádios conseguem escutar ao mesmo tempo (o sistema rádio só permite que fale um elemento de cada vez). Este sistema aberto permite uma maior rapidez na comunicação e transmissão de ordens dentro da organização. Tem como limitação o facto de não ser possível comunicar com as entidades exteriores, exceto quando estas recebem os dados sobre os canais e estão sintonizados.

Deve ser testado e verificado se o sistema de rádios intercomunicadores funciona e quais as limitações (o relevo, outros sistemas de comunicação que influenciam a sua capacidade, etc.).

#### **Estudo do clima para a época do ano escolhida:**

Este é um fator fundamental, embora seja imprevisível e de difícil antecipação. Os indicadores das probabilidades das condições meteorológicas indicam que, de acordo com as épocas do ano, existem mais possibilidades de fazer temperaturas altas ou baixas, chover mais ou menos, etc.

#### **Estudo da logística necessária:**

Esta é uma área essencial. O plano de segurança está apoiado nos recursos existentes e na sua funcionalidade.

A definição dos recursos materiais envolvidos, a verificação das condições do material, estudar o modelo de transporte, etc. são o objetivo e a preocupação deste item.

Este plano deve incidir sobre:

- Necessidades de material: Quais são as necessidades em termos de material específico da atividade, qual é o seu estado, quais e que tipo de transportes são necessários, qual o estado do material e garantias.
- Lista de material: Elaborar uma lista com todo o material, funções, idade, número de utilizações e manutenção, marcar as verificações de estado, verificar se é o material mais adequado ao local e à atividade,
- Necessidades de Recursos Humanos: Definir quantas pessoas são necessárias para a atividade (técnicos, monitores, auxiliares, outros).
- Lista de Recursos Humanos: Elaborar uma lista com os nomes, competências, funções, contactos de todos os envolvidos na atividade e dos que podem ficar de reserva em caso de necessidade.

**Escolha da Equipa Técnica** (professores, coordenadores, técnicos, monitores, treinadores, outros):

Em função das necessidades, devem ser selecionados os líderes e os intervenientes da atividade. Os respetivos conhecimento, experiência e competências são essenciais para a segurança da atividade.

Sabemos que as diferentes instituições funcionam de acordo com as suas próprias regras e limitações, o que determina que nem sempre se consiga fazer a melhor escolha, pois, muitas vezes é-se obrigado a trabalhar com os recursos humanos disponíveis (este fato implica um maior cuidado na preparação dos recursos).

Os recursos selecionados devem ter formação e informação sobre a atividade e quais as necessidades, em termos de equipamento pessoal e técnico

**Escolha do local:**

O local onde se vai desenvolver a atividade é extremamente importante. Esta escolha deverá ser feita de acordo com a atividade, o nível dos praticantes (idade, conhecimentos técnicos, experiência, capacidades físicas), o risco de relevo e do ambiente (poços, rios, relevo, escarpas, mar, vegetação, caminhos, zonas protegidas, etc.).

**Elaboração de Planos de Resgate e Evacuação:**

Reconhecimentos, estudo de vias de resgate (criar um modelo funcional onde estejam definidas as zonas de intervenção, caminhos e meios para resgate, criação de planos de resgate em caso de acidente, implicando os meios a afetar).

Definição dos meios a envolver (viaturas, embarcações, equipas de apoio médico, paramédicos, outra).

**Entidades de Saúde e Proteção:**

Hospitais, Centros Saúde, Bombeiros, Proteção Civil.

As entidades de Saúde e de Socorro, devem ser avisadas com antecedência para planearem a sua própria resposta e definirem quais as necessidades dentro das suas funções e áreas de intervenção.

**Equipas de apoio médico:**

De acordo com o tipo de atividade e necessidades detetadas (tipo de atividade, número de participantes, local onde é realizado, etc.) pode ser necessário assegurar a existência de equipas de intervenção. Estas equipas podem ser de paramédicos, enfermeiros e médicos; pode ou não existir ambulância, tenda de 1ª intervenção, helicóptero ou outro meio de resgate e tratamento.

**Forças de Segurança:**

GNR, PSP, Serviços Florestais, Serviços dos Parques e Reservas, ICNB, outros.

As forças de segurança e autoridades policiais devem ser avisadas e consultadas sobre a realização das atividades ou dos programas.

**Seguros de acidentes pessoais e responsabilidade civil:**

Os seguros são uma condição fundamental, não podendo ser realizadas atividades que não estejam cobertas pelo seguro. Compete à entidade organizadora zelar para que existam seguros e que estes tenham um âmbito de cobertura para toda a atividade e consequências imprevisíveis.

Todas as entidades e instituições que promovem e organizam atividades de Ar Livre são obrigadas a ter um seguro de Responsabilidade Civil (para danos infligidos a pessoas e bens que não pertençam à atividade em curso) e um seguro de acidentes pessoais ou similar (para os intervenientes na atividade).

**3.4.1.2- Regras de Segurança Ativa:**

As regras de segurança ativa são implementadas no dia da atividade, competindo ao interventor ou coordenador da atividade zelar pela sua implementação e cumprimento.

**Comunicações rádio e telemóvel:**

As comunicações estão a funcionar (não há alterações na capacidade de comunicação planeada), todos os elementos estão contactáveis de acordo com o Plano de Comunicações previsto?

Os telemóveis estão com carga energética máxima (uma das falhas mais frequentes é a falha da capacidade de funcionamento por bateria insuficiente, colocando em risco a capacidade de comunicação)?

Os rádios estão com carga energética máxima?

A listagem de todos os números de telefone está disponível e entregue a todos os elementos da organização?

#### **Condições climatéricas no dia da ação:**

Este é um dos itens que necessita de muita atenção. Os vários acidentes já ocorridos, por má avaliação dos organizadores, reforçam a importância que deve ser dada a este item. Quais as condições climatéricas existentes? Quais as condições climatéricas previstas durante a atividade?

Dependendo da atividade e do local, assim deve ser feita a avaliação (podem não se verificar condições para fazer escalada, mas serem as mesmas boas para fazer canoagem ou orientação por exemplo) e decidida qual a estratégia a seguir (cancelar, realizar condicionado, mudar programa, mudar percurso, outra).

#### **Condições de segurança específicas de cada atividade:**

A atividade prevista foi montada de acordo com as suas regras de segurança específica? A atividade foi testada? Existem alguns imprevistos ou locais mais problemáticos? Tiveram de ser introduzidas algumas alterações ao plano previsto?

#### **Condições do material utilizado:**

A verificação do estado do material a utilizar e se este está bem montado são essenciais para a segurança do evento.

Todo o material deve ser revisto antes de ser montado. Deve existir sempre material de substituição, no mínimo um exemplar ou mais de acordo com o tipo de material e utilização prevista (ex: mapas, devem sempre existir pelo menos dois exemplares a mais do que o número de existências previstas).

#### **Equipas de apoio médico:**

De acordo com o modelo definido, estão presentes e prontas?

A organização tem todos os contactos das equipas?

#### **Equipa de monitores:**

De acordo com as atividades, estão todos presentes, nos locais corretos e devidamente preparados e equipados?

A questão do equipamento dos monitores é muito importante. O nível de risco aumenta quando o monitor não está equipado devidamente para a atividade que vai realizar.

Todos os monitores devem ser portadores da chamada "Mochila de Monitor", a qual deve conter os seguintes artefactos: 1º socorros, 1 navalha, 1 lanterna, 1 bússola (se tiver

GPS melhor), 1 Kit alimentação, água, 1 muda de roupa, 1 arame, 1 fita colante, 1 manta isotérmica, 1 fato de banho, 1 chapéu, uma capa para chuva, 1 isqueiro, 1 caixa de fósforos, 1 espelho, 1 creme protecção solar.

**Equipamento Pessoal:**

Verificar o equipamento dos participantes e corrigir eventuais problemas (exemplo, praticantes que não têm calçado adequado à atividade que vão realizar).

Verificar o equipamento dos elementos da organização.

**Listagem de procedimentos:**

Verificação da listagem, conformação com todos os envolvidos na organização.

**Forças segurança:**

De acordo com o plano, elas foram convocadas? Estão presentes? Sabem quais as suas funções de acordo com o Plano da Organização?

**Viaturas de segurança:**

As viaturas previstas estão presentes? Têm os depósitos cheios? Têm o equipamento previsto?

**3.4.3- As Regras de Segurança Individuais**

Para além das Regras de Segurança que são da responsabilidade do Interventor, existem as regras de segurança do participante e praticante, pois, se este não cumprir as regras estabelecidas a probabilidade de risco aumenta exponencialmente. Para além do civismo e respeito pelo ambiente, que todos devemos ter, existem uma série de regras que, quem deseja tornar-se num “aventureiro”, deverá sempre respeitar evitando com isso transformar-se num “radical” (Vidal,1997).

- A grande regra é nunca praticar sozinho.
- Aprender com quem sabe (instituições, clubes e empresas).
- Respeitar todos os passos e regras de segurança.
- Dominar as técnicas de primeiros socorros. Ter uma mala de 1º Socorros.
- Treinar e evoluir por etapas.
- Estudar as situações avaliando os seus recursos e a dimensão da dificuldade a superar. Não aceitar desafios demasiado altos.
- Organizar a lista de materiais a utilizar prevendo sempre a possibilidade de ser necessário ter materiais sobresselentes.
- Para cada situação problema existem várias hipóteses de resolução. Pare e pense.
- Realizar um reconhecimento ou levantamento prévio dos locais por onde vai andar
- Evitar o pânico. Controlar o medo.
- Não gastar energias desnecessárias.

- Não danificar ou destruir os locais por onde passa, respeitar o ambiente.
- Avisar sempre, alguém, do que vai fazer, onde e quanto tempo pensa demorar.
- Se possível ter sempre comunicação rádio ou telemóvel para utilizar em caso de necessidade.
- Pesquisar e exigir, sempre que participe em atividades organizadas, todas as informações relativas à atividade.

## **CAPÍTULO IV - A SEGURANÇA NAS ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA E DESPORTO AVENTURA NA ESCOLA**

Para analisar a segurança ao nível da escola, é importante perceber se a questão da segurança é trabalhada nos programas aplicados nas escolas, nos programas de complemento curricular, como o Desporto Escolar, ou na área da formação de professores, como o programa da disciplina de Opção I, Desporto Aventura do 3º ano do Curso de Educação Física e Desporto da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT. O objetivo deste capítulo é identificar as preocupações com as matérias da segurança, ao nível dos programas. Será que os programas têm preocupações com esta área? Como é que trabalham esta área? Ela é importante? Segue algum modelo de gestão de riscos específico? Refere regras de segurança?

Estas são as questões e dúvidas que procurei analisar, através do estudo dos programas publicados.

### **4.1- OS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

As atividades de Ar Livre e de Aventura são realizadas dentro do âmbito escolar, de acordo com o Programa Nacional de Educação Física. Podemos identificar em todos os Ciclos uma componente curricular, associada às Atividades de Exploração da Natureza, nomeadamente no 1º ciclo com os Percursos na Natureza, no 2º e 3º ciclos e no Secundário, com a “Orientação como matéria nuclear e um conjunto de matérias alternativas como o BTT, Escalada, Montanhismo, Canoagem, etc.,

Da análise dos vários itens do programa podemos constatar que a segurança é tratada nos pontos 2.2 – Objetivos, nomeadamente no nº 1 - *cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma*; e no ponto 3. - *conhecer e interpretar os fatores de Saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança*; e no ponto dos objetivos da área da opção 14. - *realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. Note-se que neste último ponto se fala da correta aplicação das técnicas, que é uma das condições base para a segurança das atividades.*

Para além dos pontos acima descritos existem outras referências à saúde e bem estar, onde a preocupação com a segurança é subentendida, pois a saúde implica a ausência de doenças ou incidentes que a coloquem em causa.

Por outro lado, sabemos que uma das premissas base da segurança e dos direitos dos praticantes alunos - a existência de seguro escolar - está sempre presente nas atividades letivas.

Podemos, por isso, afirmar que ao nível dos princípios e objetivos os programas defendem e promovem a segurança e a diminuição do risco.

#### **4.2 - OS PROGRAMAS DE DESPORTO ESCOLAR**

Nos programas do desporto escolar, escolhi os relacionados com a área das Atividades de Ar Livre e Aventura. Efetuando uma análise dos regulamentos do Desporto Escolar (2004- 2005), sobre as Multiactividades que integram as AEN podemos encontrar várias referências à segurança.

Este regulamento tem várias referências à segurança e controlo de riscos, desde logo no estabelecimento dos pré-requisitos, como, por exemplo, o saber nadar para quem faz canoagem ou saber andar de bicicleta. No ponto 3. – Objetivos – encontra-se uma referência expressa à segurança: - *Promover a prática de desportos de aventura privilegiando a segurança.* No ponto 4. – Competências - o regulamento explicita uma indicação, uma base, sobre o qual o nível mínimo aceitável para poder fazer as atividades, garantindo uma base de preparação e de conhecimentos sobre as técnicas, material e regras de segurança e promovendo a adequação das organizações a um público alvo específico. No ponto 5. – Recursos - a preocupação com a segurança mantém-se. As equipas têm de dispor de apitos, capacetes, mala 1º socorros e outros materiais de proteção e socorro. No ponto 7. – Competências dos professores - refere que os professores têm de ter competências nas áreas específicas ou que devem recorrer a formação para as conseguirem.

No capítulo ii - *Regulamento específico das provas de multiactividades de aventura* - refere no seu ponto 3.3. *“As atividades a realizar em cada prova devem ser escolhidas pela organização em função das características da região, recursos, equipamentos, segurança, etc.”*, demonstrando-se, aqui, uma preocupação com a adequação das provas às condições do espaço e ao nível de controlo de riscos que se pode atingir. No ponto 9. – Equipamento - são vários os requisitos exigidos para o equipamento que visam o aumento da segurança, como, por exemplo, no ponto 9.2. - Equipamento Obrigatório por Equipa - onde se constata que estas têm de ter equipamento para resgate (apitos), para manter a equipa hidratada e com alimentos, e também vestuário adequado e estojo de 1º socorros, entre outro equipamento; no ponto 9.4. – *Equipamento proibido ou limitado* – refere-se a autorização para que as equipas levem rádios ou telemóveis, para utilizarem em caso de necessidade de segurança. No ponto 12. do regulamento a segurança é abordada diretamente, com uma



referência à questão do cumprimento das regras por parte da organização e participantes, à gestão da comunicação, à presença de uma ambulância e ao apoio da equipa em situações de incidente ou acidente.

Constatamos que este programa é mais detalhado no que concerne a medidas e procedimentos de controlo de risco do que o programa de EF sendo uma das justificações o facto de que este é um programa específico, mais operacional para uma área de atividade.

Muitas das indicações deste regulamento seguem as Regras de Segurança Passiva e Ativa já referidas neste estudo.

#### **4.3- O PROGRAMA DE DESPORTO AVENTURA NA FEFD DA ULHT**

No 1º ciclo do Curso de Educação Física, da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, são lecionadas duas cadeiras de Desporto Aventura, sendo uma no 1º ano e uma de opção no 3º ano

No programa do 3º ano - Opção de Atividades de Aventura - a segurança e o controlo do risco são transversais a todo o programa e são abordados especificamente nas aulas. No Bloco de Enquadramento Geral aparecem referências à segurança e controlo de riscos, nomeadamente na abordagem que é feita nos seguintes itens: *Risco e Segurança nas Atividades de Animação e Aventura; A logística – recursos e equipamentos; enquadramento pedagógico e organizacional; gestão de grupos e liderança e nos Modelos de Organização; a responsabilidade e a intervenção dos técnicos; projetos e programas de Atividades de Animação e Aventura.* Nestes itens do programa são trabalhadas as questões da organização, gestão de riscos e regras de segurança. Nos 3 blocos práticos - Orientação, Canoagem e Escalada - as referências às matérias de segurança são específicas, sendo certo que todos os blocos abordam a gestão de riscos e as regras de segurança, quer nas aulas teóricas quer nas práticas. Mais concretamente no Bloco de Orientação, no item dedicado às regras de segurança abordam-se as temáticas da *Segurança Passiva e Ativa; segurança na montagem de percursos; as regras de segurança na realização de percursos identificando as suas características.* E no Bloco de Canoagem existem os seguintes itens: *locais de prática e classificação destes, segundo o seu grau de dificuldade; conhecimento dos diversos tipos de materiais e equipamentos; conhecimento e contato com os diversos tipos de embarcações; regras de segurança básica de canoagem; técnicas de salvamento e de recuperação de material; utilização do material de resgate e salvamento (corda de salvamento, caça pagaías); leitura do rio; utilização das técnicas básicas de canoagem, escolhendo qual a melhor forma de ultrapassar os obstáculos existentes no rio.* Por sua vez, no Bloco de Escalada abordam-se temas como *nós fundamentais; materiais e suas diferentes funções; dar segurança a outro escalador ; montagem de reuniões; reportório gestual elementar; manobras de cordas (saber montar e operacionalizar aparelhos de*

*manobras de cordas tais como slides em corda e em cabo de aço, tirolesas em corda e em cabo de aço, pontes paralelas e himalaianas em corda); conhecer os principais equipamentos e materiais utilizados na montagem e operacionalização dos aparelhos referidos, sabendo as suas características, forma corretas de utilização, cuidados e normas de segurança.*

A gestão de riscos e a segurança são, pois, trabalhadas nos vários Blocos, desde o de Enquadramento Geral, aos já referidos Blocos de Orientação, Canoagem e Escalada, assim como na saída de Campo que é organizada pelos alunos da Opção, com supervisão dos professores.

## CAPITULO V - SÍNTESE FINAL

Este trabalho procurou trazer uma sistematização sobre o que é a segurança e a gestão das atividades de risco nas Atividades de Ar livre e de Aventura. Estas atividades são consideradas como sendo de risco acrescido, devido ao meio incerto, ao desafio, à motivação com que são realizadas, bem como à necessidade de recursos e conhecimentos específicos.

As qualidades formativas das Atividades de Ar Livre e Aventura, sendo por isso mesmo um excelente meio de trabalho de competências de vida, permitem-nos trabalhar com os alunos diversas competências e temas como a distinção entre os diferentes graus de risco, utilizando uma metodologia prática de resolução de problemas; a compreensão sobre o significado de exposição ao risco, avaliando as consequências, pesando as vantagens e as desvantagens da exposição e jogando com as diferentes probabilidades; a identificação dos riscos, antecipando formas de evitar a exposição ao risco, controlar o mesmo ou diminuir as suas repercussões.

Podemos organizar atividades de risco controlado de uma forma educativa, dentro da sala de aula, num percurso de aventura, numa descida de rio, numa parede de escalada, por exemplo, criando com estas momentos de reflexão sobre as alternativas escolhidas e paralelismos com as situações vividas no dia-a-dia dos jovens, permitindo que estes consciencializem e reflitam sobre as várias questões colocadas.

A grande adesão às Atividades de Ar Livre e Aventura registada nas ultimas décadas, nomeadamente após a sua inclusão nos PNEF e por se constituírem como base da oferta de vários programas, quer na área do lazer quer da educação, fazem com que seja muito importante refletir sobre o modo como são realizadas e como se podem criar condições, o mais seguras possível, possibilitando a sua difusão e globalização.

Esta preocupação levou à necessidade de cada vez mais se estudar e refletir sobre os comportamentos, atividades e modelos de aplicação numa perspetiva de promoção de atividades seguras. O meu estudo teve por base uma reflexão sobre a minha prática pedagógica nos últimos anos, pesquisando sobre se o contexto em que é desenvolvida segue os requisitos em termos de gestão de riscos e segurança.

A segurança nas atividades é uma preocupação do Estado, que criou legislação obrigando à existência de seguros (escolares ou de acidentes pessoais). Por outro lado exige alguns requisitos para se ter acesso à profissão de professor.

Da análise aos três programas pode-se constatar que a preocupação com a segurança é uma constante, desde os objetivos, às competências até às condições logísticas e materiais, estando de acordo com os modelos de segurança e análise de riscos.

No entanto, todas estas medidas (seguros e programas) nem sempre têm um reflexo direto nas outras áreas da segurança, nomeadamente nas questões organizacionais ou na qualificação técnica dos interventores. É nesta área que identifico mais problemas, sendo necessário e essencial continuar a trabalhar, investigando quais os modelos de procedimentos utilizados pelos interventores quando trabalham no sistema escolar ou no turístico de lazer.

## BIBLIOGRAFIA

- ABNT NBR 15331:2005 CONFIRMAÇÃO DE NORMA BRASILEIRA; Turismo de aventura – Sistema de gestão de segurança – Requisitos A ABNT NBR 15331:2005, elaborada no Comitê Brasileiro de Turismo (ABNT/CB-54), pela Comissão de Estudo de Gestão de Segurança (CE-54:003.02), passou pelo processo de Análise Sistemática, conforme a Proposta de Confirmação que circulou em Consulta Nacional no Edital nº 07, de 16.07.2010 a 13.08.2010, e teve seu conteúdo técnico confirmado pela ABNT em 24.08.2010.
- Aspas Apas, José Manuel (2000) “Los Deportes de Aventura – Consideraciones Jurídicas sobre el Turismo Activo”, Editora Prames S.A. , Zaragoza, Espanha.
- Barbosa, Ana e outros (2000) “Novas Estratégias para o Turismo – Seminário, Associação Empresarial de Portugal, pag135 – 140.
- Baptista, Mário (1997) “Turismo Competitividade Sustentável”, Editorial Verbo, Lisboa.
- Beck, Sergio (1989). Aventura de Caminhar. Editora Ágora.
- Câmara Municipal de Oeiras (ed.) (s/d.), O Desporto no Século XXI, os novos desafios, Oeiras.
- Confederação do Turismo Português (2005) "reinventando o turismo em portugal, estratégia de desenvolvimento turístico português no i quartel do século xxi, lisboa, ctp, isbn 972-99706-0.-2
- Costa, Vera Lucia de Menezes (2000), Esportes de Aventura e Risco na Montanha. Um mergulho no imaginário, Brasil, Editora Manole.
- CORREIA, ABEL “**Rios Espaços de Aventura**”, *Revista Horizonte*, Vol. VII, n.º 43 Maio/Junho, Lisboa, Livros Horizonte, pp. 3 (1991).
- Dumazedier, J. (1976), “Lazer e Cultura Popular”, Editora Perspetiva, S. Paulo.
- EQFOA – European Qualification Framework for Outdoor Animators (2010) Projeto do Quadro Europeu de Qualificações do Animador Outdoor ([www.eqfoa.eu](http://www.eqfoa.eu)), apoiado pelo Programa Leonardo da Vinci.
- Furtado, José Pimentel, Coronel de Cavalaria (2009-03-11), *Segurança de Eventos*, Revista Eventpoint.
- Jacinto, João (Coordenador); Lídia Carvalho; João Comédias; Jorge Mira- Programa de Educação Física - 10º ano profissionalizante
- Luiz, Olinda do Carmo, Cohn, Amélia, (2006) Sociedade de Risco e Risco Epidemiológico, *Cadernos Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 22(11):2339-2348, Nov.
- Madeira, M. & Vidal, J. Carlos (1993) - A orientação na escola, dossier da Revista Horizonte, vol. x, nº55.

- Marinho, Alcyade; Bruhns, Heloisa Turini e outros, (2003), "Turismo, Lazer e Natureza, Editora Manole, Lda., Tambore, Brasil, ISBN 85-204-1364-1.
- Melo, J. Joanaz (2003) "Educação, Ambiente e Desportos de Natureza – Uma simbiose possível" - In: O Desporto para além do óbvio, IDN, 2003
- Melo, Ricardo José Espírito Santo (2009) - Desportos de Natureza: reflexões sobre a sua definição conceptual - FCDEF Coimbra
- Mota, Jorge (1997) "A Atividade Física no Lazer Reflexões sobre a sua prática", Livros Horizonte.
- Pereira, Elsa, "Desporto e Turismo, Estudo de Caso Algarve, Monografia FMH, UTL, pág 179 – 188.
- Pereira, Nunes, J. (2006). Orientação – Modalidade ao alcance de todos (Noções de Cartografia, Topografia e Orientação). Ed. Secretaria Regional da Madeira.
- Pereira A, (2009) Do Risco no Alpinismo de Alta Montanha - Faculdade de Letras da Universidade do Porto, (in press), 2009.
- Pereira A, Felix M. (2009) A experiencia do risco no Alpinismo - Vº Congresso Português de Sociologia da Sociedade Contemporânea: Reflexividade a ação; Atelier Desporto e Lazer
- Quilez, M. (1997). Guia Prática de la Iniciación a los Deportes en la Naturaleza. Madrid: Gymnos.
- Swarbrooke, J.; Beard, C.; Leckie, S. e pomfret, g. (2003) – Turismo de Aventura, Conceitos e Estudos de Casos, Elsevier Editora, Editora Campus, Brasil.
- Sojer, G. e Stuckl, P. (1993), "Manual Completo de Montana", Ediciones Desnivel, IBSN: 84-87746-57-8
- Vidal, António, Caderno Jornal Expresso (1997)
- Vasco Filipe Santos Lima (2009) Atividades de Aventura na Natureza: espelho de uma ideologia social (monografia Universidade do Porto - Faculdade de Desporto - UP)

## LEGISLAÇÃO

### [Decreto-Lei nº 108/2009, de 15.05](#)

Estabelece as condições de acesso e de exercício da atividade das empresas de animação turística e dos operadores marítimo-turísticos

### [Portaria nº 651/2009, de 12.06](#)

Define o Código de Conduta a adotar pelas empresas de animação turística e dos operadores marítimo-turísticos que exerçam atividades reconhecidas como turismo de natureza e o logótipo que os identifica.

### **Sites na Internet**

- [www.desnivel.com](http://www.desnivel.com)
- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 89 - Octubre de 2005
- [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt)
- [www.fpme.org/](http://www.fpme.org/)
- [www.fedme.es](http://www.fedme.es)
- <http://correio.cc.fc.ul.pt/~mcarlos/geodesia/ig01-apresent.pdf>

## ANEXOS

### A.1- Definições

Quando falamos de gestão de risco, prevenção de risco, perigo, acidente, incidente e outras referências é importante criar um léxico comum, que permita o desenvolvimento de uma linguagem comum e fortaleça a comunicação (ficha adaptada da norma ABNT NBR 15331:2005 da ABNT - 2005, Associação Brasileira de Normas e Técnicas, validadas pelo Ministério do Turismo Brasileiro):

**A.1.1 - Acidente:** Evento não planeado que resulta em morte, doença, lesão, dano ou outra perda.

**A.1.2 - Perigo:** Fonte ou situação com potencial para provocar danos em termos de lesão, doença, danos à propriedade, ao meio ambiente do local de trabalho, ou uma combinação destes.

NOTA:

O termo perigo pode ser qualificado de maneira a definir a sua origem ou a natureza do dano esperado (por exemplo, perigo de choque elétrico, perigo de colisão, perigo de corte, perigo tóxico, perigo de fogo, perigo de afogamento).

**A.1.3 - Identificação de perigos:** Processo de reconhecimento de que um **perigo** existe e qual a definição das suas características.

**A.1.4 - Incidente:** Evento que deu origem a um acidente ou que tinha o potencial de levar a um acidente.

NOTAS:

a) Um incidente em que não ocorre doença, lesão, dano ou outra perda também, poderá ser chamado como "quase-acidente".

b) O termo "incidente" inclui "quase-acidente" e "acidente".

**A.1.5 - Risco:** Combinação da probabilidade da ocorrência de determinado evento e da(s) sua(s) consequência(s).

NOTAS:

a) O termo "risco" é geralmente usado somente onde existe pelo menos a possibilidade de consequências negativas.

b) Em algumas situações, o risco surge da possibilidade de desvio dos resultados esperados ou eventos.

**A.1.6 - Avaliação de riscos:** Processo global de análise de riscos e de comparação dos riscos estimados em relação a um critério pré estabelecido para determinar a sua aceitação.

**A.1.7 - Análise de riscos:** Uso sistemático de informação para identificar as fontes e estimar os riscos.

NOTAS:

a) A análise de riscos fornece a base para a avaliação de riscos, o tratamento de riscos e a aceitação de riscos.

b) Informação pode incluir dados históricos, análises teóricas, opiniões técnicas e as preocupações das partes interessadas.



**A.1.8 - Fonte:** Elemento ou atividade que possui potencial de causar uma consequência.

**A.1.9 - Segurança:** Isenção de riscos inaceitáveis de danos.

**A.1.10 - Atividades de turismo de aventura:** Atividades oferecidas comercialmente, usualmente adaptadas das atividades de aventura, que tenham ao mesmo tempo o carácter recreativo e envolvam riscos avaliados, controlados e assumidos.

NOTAS

- a) Riscos assumidos significa que ambas as partes têm uma noção dos riscos envolvidos.
- b) As atividades de turismo de aventura podem ser conduzidas em ambientes naturais, rurais ou urbanos.
- c) As atividades de aventura frequentemente têm como uma das suas origens as Atividade de Ar Livre na natureza.

**A.1.11 - Sistema de gestão:** Sistema para estabelecer política e objetivos, e para atingir estes objetivos.

NOTA:

Um sistema de gestão de uma organização pode incluir diferentes sistemas de gestão, tais como um sistema de gestão da qualidade, um sistema de gestão financeira ou um sistema de gestão ambiental.

**A.1.12 - Sistema de gestão da segurança:** Sistema de gestão para dirigir e controlar uma organização no que diz respeito à segurança.

**A.1.13 - Política de segurança:** Intenções e princípios gerais de uma organização em relação ao seu desempenho em segurança, conforme formalmente expresso pela direção.

NOTA:

A política de segurança provê uma estrutura para ação e definição de seus objetivos e metas de segurança.

**A.1.14 - Objetivo de segurança:** Propósito de segurança geral, decorrente da política de segurança, que uma organização se propõe a atingir.

**A.1.15 - Meta de segurança:** Requisito de desempenho detalhado, aplicável à organização ou à parte dela, resultante dos objetivos de segurança, e que necessita ser estabelecido e atendido para que tais objetivos sejam atingidos.

**A.1.16 - Não - conformidade:** Não atendimento a um requisito.

**A.1.17 - Ação corretiva:** Ação para eliminar a causa de uma não - conformidade identificada ou outra situação indesejável.

NOTAS

- a) Pode existir mais de uma causa para uma não-conformidade.
- b) Ação corretiva é executada para prevenir a repetição, enquanto que a ação preventiva é executada para prevenir a ocorrência.
- c) Existe uma diferença entre correção e ação corretiva.

**A.1.18 - Correção:** Ação para eliminar uma não-conformidade identificada.

NOTAS

- a) Uma correção pode ser feita em conjunto com uma ação corretiva.
- b) Uma correção pode ser, por exemplo, um refazer/ repetir um trabalho ou uma reclassificação.

**3.1.19 - Ação preventiva:** Ação para eliminar a causa de uma potencial não-conformidade ou outra situação potencialmente indesejável.

#### NOTAS

- a) Pode existir mais de uma causa para uma não-conformidade potencial.
- b) Ação preventiva é executada para prevenir a ocorrência, enquanto que a ação corretiva é executada para prevenir a repetição.

**A.1.20 - Procedimento:** Forma especificada de executar uma atividade ou um processo.

#### NOTAS

- a) Procedimentos podem ser documentados ou não.
- b) Quando um procedimento é documentado, o termo "procedimento escrito" ou "procedimento documentado" é frequentemente usado. O documento que contém um procedimento pode ser chamado de "documento de procedimento".

**A.1.21 - Registo:** Documento que apresenta resultados obtidos ou fornece evidências de atividades realizadas.

#### NOTAS

- a) Os Registos podem ser usados, por exemplo, para documentar os estudos/ registos e fornecer dados de verificação, para a ação preventiva e ação corretiva.
- b) Os Registos, normalmente, não precisam ter controle de revisão.

**A.1.22 - Evento:** Ocorrência de um conjunto específico de circunstâncias.

#### NOTAS

- a) O evento pode ser certo ou incerto.
- b) O evento pode ser uma única ocorrência ou uma série de ocorrências.
- c) A probabilidade associada ao evento pode ser estimada para um dado período de tempo.

**A.1.23 - Consequência:** Resultado de um evento.

#### NOTAS

- a)1 Pode haver mais de uma consequência de um evento.
- b) As consequências podem variar de positivas a negativas. Contudo, as consequências são sempre negativas no que se refere aos aspetos de segurança.
- c) As consequências podem ser expressas qualitativa ou quantitativamente.

**A.1.24 - Probabilidade:** Grau de possibilidade de que um evento ocorra.

#### NOTAS

- a) A ISO 3534-1:1993 fornece uma definição matemática da probabilidade como "um número real entre 0 e 1 atribuído a um evento aleatório. Pode se referir a uma frequência relativa de ocorrência a longo prazo ou a um grau de confiança de que um evento irá ocorrer. Para um alto grau de confiança, a probabilidade é próxima de 1."
- b) Pode-se utilizar a frequência em vez da probabilidade na descrição de risco.
- c) Os graus de confiança em relação à probabilidade podem ser selecionados de classes ou categorias, tais como:

- rara/ improvável/ moderada/ provável/ quase certa, ou
- impossível/ improvável/ remota/ ocasional/ provável/ frequente

**A.1.25 - Análise de sensibilidade:** Exame da maneira em que os resultados de um cálculo ou modelo variam com a mudança de cada hipótese assumida.

**A.1.26 - Organização:** Companhia, corporação, firma, empresa, autoridade ou instituição, ou parte ou combinação destas, incorporada ou não, pública ou privada, que tem função e estrutura administrativa próprias.

NOTA Para as organizações com mais de uma unidade operacional, uma unidade operacional individual pode ser definida como organização.

**A.1.27 - Direção:** Pessoa ou grupo de pessoas que dirige e controla uma organização ao mais alto nível.

**A.1.28 - Parte interessada:** Indivíduo ou grupo interessado ou afetado pelo desempenho de segurança de uma organização.

## **A.2 - PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 10º Ano Profissionalizante**

.....

### **2.1 - FINALIDADES**

- *Visando a Aptidão Física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, Saúde e bem estar:*

.....

- *Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:*

....

- *a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.*

....

- *as atividades físicas de exploração da natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;*

....

### **2.2 - OBJECTIVOS GERAIS**

*O conjunto destes objetivos sintetiza as competências a desenvolver e aparece organizado em dois sub-conjuntos: um que traduz os objetivos transversais a todas as áreas e atividades da Educação Física, e outro relativo às áreas e sub-áreas de opção dos alunos.*

*Objetivos comuns a todas as áreas*

*1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:*

.....

- *cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;*

.....

3. Conhecer e interpretar os fatores de Saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.

4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da Saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Objetivos das áreas de opção

....

14. Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente

.....

## **2.6 - RECURSOS**

Em relação aos recursos materiais para a Educação Física deste curso, colocam-se os mesmos pressupostos e indicações expressos no Programa de Educação Física dos cursos gerais e tecnológicos do Ensino Secundário.

Eventualmente, para fazer face a características específicas das populações-alvo do 10º ano profissionalizante, sugere-se que a escola adquira equipamento e material ou estabeleça protocolos de parceria com outras instituições, no sentido de viabilizar a prática de atividades que, pela sua natureza, não são usuais no currículo da Educação Física no Ensino Secundário (é o caso, por exemplo, das atividades de exploração da natureza).

.....

## **A.3 - DIRECÇÃO-GERAL DE INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO CURRICULAR - DESPORTO - MULTIACTIVIDADES DE AVENTURA**

### **CAPITULO I**

#### **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

As “Multiactividades de Aventura” são uma modalidade desportiva abrangida pelo Programa do Desporto Escolar que se caracteriza pela prática de atividades de aventura e exploração da natureza tendo como base um percurso de orientação.

Dada a especificidade e a abrangência das atividades e desportos que podem estar englobados nas “Multiactividades de Aventura”, revela-se necessário estabelecer as linhas orientadoras e reguladoras desta modalidade.

.....

## **2. REQUISITOS GERAIS DE ACESSO**

Para poderem pertencer ao grupo-equipa, os alunos terão obrigatoriamente de:

- saber nadar

- saber andar de bicicleta

### **3. OBJECTIVOS**

Para além dos objetivos gerais do Desporto Escolar e dos Princípios que lhe estão imputados, existem objetivos específicos de cada modalidade dos quais se destacam nas “Multiactividades de Aventura” os seguintes:

- Promover a prática desportiva em ambiente natural de forma equilibrada e desenvolver no grupo o gosto e respeito pela natureza.
- Promover a prática de desportos de aventura privilegiando a segurança.

.....

### **4. ACTIVIDADES E DESPORTOS ABRANGIDOS E COMPETÊNCIAS A ATINGIR**

Para além das competências definidas para cada atividade ou desporto abaixo indicados, todos os elementos das equipas **devem ter conhecimento das regras de segurança** associadas a cada uma das modalidades.

#### **Atividade ou desporto Competências a adquirir / Atividades a desenvolver**

##### *Orientação*

- Saber orientar-se no terreno, recorrendo a cartas de orientação de grande escala e a mapas topográficos à escala de 1/25.000. Pressupõe a leitura de cartas topográficas, domínio de técnicas expeditas de navegação, utilização da bússola, navegação com recurso a azimutes e utilização de coordenadas geográficas ou cartográficas.

*Corrida* - Estar preparado para caminhar e correr em terreno irregular, desde caminhos a trilhos com obstáculos e declive acentuado.

##### *ESCALADA E RAPEL*

- Escalada em topo (com corda de cima) até V+. Conhecimentos de utilização e colocação do equipamento (arnês, capacete, mosquetões) e amarração com o nó de oito.
- Saber dar segurança com o gri-gri.
- Saber fazer rapel com recurso ao oito.
- Saber dar segurança a um companheiro no rapel.

##### *BTT*

- Ter conhecimento sobre a utilização da BTT (travões, mudanças, etc.).
- Saber andar de bicicleta em percurso irregular.

##### *CANOAGEM*

- Saber nadar.
- Ter conhecimento dos equipamentos e saber utilizá-los.
- Dominar as técnicas básicas de progressão em águas calmas ou com ondulação fraca.

##### *TIRO COM ARCO - SABER MANEJAR UM ARCO.*

### MANOBRAS DE CORDA

- Ter conhecimento das técnicas necessárias para transpor os aparelhos de corda: tirolesa, ponte de cordas paralelas, himalaiana, corrimão, rapel.
- Ter conhecimento dos equipamentos e saber utilizá-los (arnês, capacete, mosquetões, fita de auto-segurança, descensor, roldanas e cadernais).
- Saber realizar um conjunto de nós utilizados nestas atividades e em escalada: oito, nove, fita, pescador duplo, machard e dinâmico.

### EDUCAÇÃO AMBIENTAL

- Os alunos devem ter conhecimentos sobre o impacto das atividades que praticam e a forma de minimizar esses impactos, Para tal devem ser desenvolvidas atividades de educação ambiental de forma a sensibilizar os alunos para o conhecimento e proteção do meio.

.....

### 5. RECURSOS NECESSÁRIOS - EQUIPAMENTOS

Para poderem desenvolver as suas atividades os grupos-equipa terão de ter acesso a um conjunto de equipamentos e infra-estruturas bastante diversificados.

Essas condições, ou parte delas, poderão estar afetas aos grupos-equipa, à escola ou a centros de formação a que os grupos-equipa estão ligados. Mesmo recorrendo aos centros de formação é recomendável que, no mínimo, os grupos-equipa disponham do seguinte equipamento:

- Diversos mapas de orientação e cartas topográficas à escala 1/25.000
- 10 bússolas
- Diversas balizas de orientação
- Apitos (um por cada 5 elementos)
- 5 arneses
- 5 capacetes
- 2 cordas dinâmicas
- 1 corda semi-estática
- 2 gri-gri
- 5 oitos
- 15 mosquetões com segurança
- Diversas fitas
- Estojos de primeiros socorros (um por equipa e um geral mais completo)

### 6. QUADRO DE FUNCIONAMENTO

*Os grupos-equipa devem planear o seu trabalho tendo em conta os objetivos e competências aqui apresentados. Deve ser desenvolvido um plano provisório a apresentar à Coordenação do Desporto Escolar (CDE) no início do ano letivo.*

*Caso não existam recursos suficientes na escola, os grupos-equipa devem procurar recorrer a outras escolas, centros de formação ou infra-estruturas camarárias, entre outros, para desenvolverem atividades nos diversos desportos abrangidos pela modalidade.*

## **7. COMPETÊNCIAS DOS RESPONSÁVEIS PELOS GRUPOS-EQUIPA**

*Os professores responsáveis pelos grupos-equipa deverão ter competências nas atividades e desportos que fazem parte das “Multiactividades de Aventura”. No caso de não apresentarem competências suficientes deverão, logo que exista oportunidade, fazer formação nessa área. No caso de existirem centros de formação especializados na modalidade ou noutras afins, devem recorrer ao seu apoio.*

## **9. QUADRO COMPETITIVO**

*As provas de “Multiactividades de Aventura – Desporto Escolar” tem como base um percurso de orientação a pé, no qual existem diversos pontos de controle, constituídos por estações com atividades a desenvolver ou unicamente balizas de orientação.*

*As provas do quadro competitivo são realizadas por equipas mistas, constituídas por quatro a seis elementos. As equipas devem realizar a prova em autonomia sem o acompanhamento dos professores.*

*Existem dois tipos de provas de “Multiactividades de Aventura”*

- Percurso de aventura*
- Prova de estratégia*

*As competições regem-se pelo “Regulamento Geral das Provas de Multiactividades de Aventura”.*

## **10. PARTICIPAÇÃO NO QUADRO COMPETITIVO DE OUTRAS MODALIDADES**

*Os grupos-equipa de “Multiactividades de Aventura” podem participar no quadro competitivo das seguintes modalidades inseridas no agrupamento “Atividades Náuticas e de Exploração da Natureza”:*

- ☐ *Escalada*
- ☐ *Orientação*
- ☐ *BTT*
- ☐ *Canoagem*

*Para poderem participar nos encontros e competições destas modalidades, **os alunos terão de cumprir os requisitos exigidos por essas modalidades, nomeadamente em termos de competências**, que poderão ser diferentes das exigidas nas “Multiactividades de Aventura”.*

.....

## **MULTIACTIVIDADES DE AVENTURA**

### **CAPITULO II**

#### **REGULAMENTO ESPECÍFICO DAS PROVAS DE MULTIACTIVIDADES DE AVENTURA**

##### **INTRODUÇÃO**

###### **1. DISPOSIÇÕES GERAIS**

...

**1.2.** *Estas provas devem realizar-se ao ar livre, preferencialmente em meio natural, pelo que é fundamental respeitar o meio ambiente e a propriedade. Deve igualmente evitar-se a circulação ou atravessamento de estradas asfaltadas.*

...

###### **3. CARACTERIZAÇÃO DAS PROVAS**

**3.1.** *As provas de “Multiactividades de Aventura – Desporto Escolar” tem como base um percurso de orientação a pé, no qual existem diversos pontos de controlo (PC) constituídos por estações com atividades a desenvolver ou unicamente balizas de orientação.*

###### **3.2. ....**

*Deve igualmente abranger provas de cariz ambiental, na perspetiva de promover a educação ambiental e um correto usufruto da natureza.*

**3.3.** *As atividades a realizar em cada prova devem ser escolhidas pela organização em função das características da região, recursos, equipamentos, segurança, etc.*

###### **3.4. ....**

**3.5.** *A realização da prova é feita pela equipa em autonomia sem o acompanhamento de professor.*

**3.6.** *As equipas efetuam as atividades nas estações segundo a ordem de chegada de toda a equipa. É igualmente necessário estar presente toda a equipa, para poderem realizar as atividades.*

**3.7.** *Salvo indicações contrárias, a equipa tem de progredir toda junta, caso contrário será desclassificada.*

###### **3.10. ....**

###### **4. PERCURSO DE AVENTURA**

###### **4.1. ....**

###### **4.2. ....**

**4.3.** *Em caso de necessidade de esperar para realizar as atividades nas estações, deverá proceder-se à neutralização do tempo de espera. Assim, o responsável de cada estação, após verificar a presença de todos os elementos da equipa, deve registar o tempo de chegada da equipa e de início da realização da prova. Caso existam neutralizações, o*



*tempo para realizar a prova será o tempo definindo inicialmente acrescido do somatório dos tempos de neutralizações.*

**4.4. ....**

**4.5.** *Os PC (balizas de orientação e atividades) são convertidos em tempo, podendo ser atribuídas bonificações ou penalizações, conforme o regulamento específico da prova.*

**4.6. ....**

**4.7.** *Nos pontos de controlo, deve comparecer toda a equipa, para que a tarefa a realizar se possa iniciar. Através do regulamento de cada prova será indicado o número de elementos da equipa a desempenhar as tarefas em cada estação.*

**4.8.. ....**

## **5. PROVA DE ESTRATÉGIA**

...

**5.3.** *A organização deve estabelecer uma hora limite de chegada. As equipas que chegarem após o tempo limite de chegada serão desclassificadas.*

....

**5.7.** *As equipas que não conseguirem realizar a pontuação de referência no tempo de prova, devem dirigir-se à meta dentro do tempo limite de chegada. A sua pontuação será definida pelo tempo máximo da prova, acrescido de um minuto por cada ponto em falta e das outras penalizações e reduzido com as bonificações.*

.....

## **7. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS**

**7.1. ....**

**7.2.** *A seleção das equipas é da responsabilidade dos professores que poderão dar orientações à equipa antes do início da prova, mas não deverão fazer parte da equipa nem participar na prova, devendo apoiar a realização e enquadramento das mesmas.*

**7.3.** *As equipas deverão indicar um chefe de equipa, que será responsável pelos contactos a estabelecer com a organização da prova.*

.....

## **9. EQUIPAMENTO**

**9.1.** *A organização é responsável pelo fornecimento do equipamento específico para cada prova, salvo o exigido às equipas. A organização deve ainda fornecer toda a informação necessária e documentos de navegação: cartão de controle, mapa, regulamento específico de cada prova, Road-book e, ou, uma definição do percurso.*

### **9.2. EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO POR EQUIPA**

- *Duas bússolas*
- *Dois apitos*
- *Dois relógios*

- *Duas ou mais mochilas por equipa*
- *Um cantil ou similar com capacidade mínima de 0,75l por participante*
- *Complemento alimentar*
- *Um estojo de primeiros socorros*
- *Diversos sacos para lixo*
- *Vestuário e calçado desportivo apropriado*
- *Outros equipamentos que sejam referidos como obrigatórios no regulamento específico de cada prova.*

### **9.3. EQUIPAMENTO RECOMENDADO**

- *Fato de treino ou similar*
- *Boné*
- *Casaco impermeável.*

### **9.4. EQUIPAMENTO PROIBIDO OU LIMITADO**

- *Qualquer meio de navegação por rádio ou satélite, como o GPS.*
- *Qualquer meio de transporte para além do permitido na prova.*
- *É recomendado levar meios de comunicação móveis como os rádios ou telemóveis, mas a sua utilização está limitada a situações de emergência.*

.....

**10.2. Bonificação e penalizações** – Para além das bonificações e penalizações definidas nos pontos 5 e 6 deste regulamento, a organização pode decidir atribuir bonificações ou penalizações às equipas. Estas devem estar devidamente identificadas no regulamento específico de cada prova ou, em casos excecionais, devidamente explicados e justificados: por exemplo **numa situação de ajuda prestada a terceiros em situação de risco.**

**10.3. Desclassificações** – As equipas serão desclassificadas quando não respeitarem o regulamento, chegarem depois da hora limite, perderem o cartão de controlo, **desrespeito pelas instruções dadas pela organização** ou pelos técnicos responsáveis pelas estações, ou devido a comportamentos considerados impróprios pela organização.

.....

## **12. SEGURANÇA E LOGÍSTICA**

**12.1.** Compete à organização da prova zelar pelo cumprimento de todas as normas de segurança, que estão diretamente relacionadas com a atividade.

**12.2.** A organização deverá garantir a comunicação entre os diversos pontos de controlo e do ponto de partida e chegada com o exterior.

**12.3.** É obrigatória a presença de uma ambulância no local da prova.

**12.4.** Um atleta lesionado ou acidentado não poderá ser abandonado pelos colegas. Em caso de necessidade, a equipa deverá contactar a organização para que o atleta possa ser socorrido.

## **A.4 - Unidade curricular: Opção I - Atividades de Aventura**

**As Atividades de Aventura o seu desenvolvimento**

- *A definição de conceitos: Desporto Aventura, Animação Turística, Turismo Ativo, Team Building*
- *Estilos de vida nas sociedades industrializada e de serviços.*

#### **Recreação e procura social das Atividades de Animação e Aventura**

- As Atividades de Animação e Aventura e o ambiente.
- As Atividades de Animação e Aventura na Promoção da Saúde
- O Marketing e as Atividades Animação e Aventura

#### **A especificidade das Atividades de Aventura e Animação**

- A unidade e a diversidade das Atividades de Aventura – Sistematização das Atividades de Aventura, taxonomias.

#### **Risco e Segurança nas Atividades de Animação e Aventura**

- A logística – recursos e equipamentos
- Enquadramento pedagógico e organizacional
- Gestão de Grupos e liderança

#### **A Organização de Eventos de Animação e Desporto Aventura**

- *Modelos de Organização.*
- *A responsabilidade e a Intervenção dos Técnicos*
- *Projetos e Programas de Atividades de Animação e Aventura*
- *Critérios de Sucesso e Avaliação das Atividades de Animação e Aventura*

### **Bloco de Orientação**

Conteúdos programáticos

Enquadramento

- *A corrida de Orientação e os materiais (mapa, bússola, prisma, sinalética, fichas).*
- *Os locais de prática*
- *A legislação e regras de competição*

#### **Cartografia**

- *Marcação de percursos*

#### **Regras de Segurança**

- *Segurança Passiva e Ativa*
- *Segurança na montagem de percursos*
- *As regras de segurança.*
- *Realização de percursos identificando as suas características*
- *A escolha do melhor percurso em situação de prova.*
- *A utilização do GPS na prática da Orientação*

#### **Organização de atividades de Orientação**

- *.....*
- *A adequação dos objetivos*
- *Planeamento*
- *A liderança de grupos*
- *A organização logística*

- *Gestão dos Recursos*
- *Montagem de percursos ou eventos de orientação*
- *A segurança*
- *Marcação de percursos*
- *A gestão dos imprevistos*
- *A avaliação*
- *Como organizar atividades de orientação, modelos, lista de procedimentos.*

### **Bloco de Canoagem**

- .....
- *Locais de prática e classificação destes segundo o seu grau de dificuldade;*
- *Conhecimento dos diversos tipos de materiais e equipamentos;*
- *Conhecimento e contacto com os diversos tipos de embarcações;*
- .....
- *Regras de segurança básica de canoagem;*
- *Técnicas de salvamento e de recuperação de material;*
- .....
- *Utilização do material de resgate e salvamento (corda de salvamento, caça pagaia).*
- *Leitura do rio.*
- *Utilização das técnicas básicas de canoagem, escolhendo qual a melhor forma de ultrapassar os obstáculos existentes no rio.*
- *Liderança de grupos.*
- .....
- *Análise e sistemática.*

### **Bloco de Escalada e Manobras de Corda**

#### **Escalada**

- *Nós fundamentais*
- *Materiais e suas diferentes funções*
- *Manobras Básicas da Escalada*
  - *Dar segurança a outro escalador*
  - *Escalada em molinete (top)*
  - *Escalada à frente*
  - *Montagem de reuniões*
  - *Rapel*
- .....

#### **Manobras de Cordas**

- .....
- *Conhecer os principais equipamentos e materiais utilizados na montagem e operacionalização dos aparelhos referidos, sabendo as suas características, forma corretas de utilização, cuidados e normas de segurança.*

*Planeamento e gestão de multiactividades*

*Logística na realização de multiactividades*

*Segurança e Riscos associados às multiactividades*

*Nós fundamentais*

*Equipamento*

*Pontos de Ancoragem e Amarrações*

*Montagens de Aparelhos: Slide, Tirolesa, Ponte de cordas paralelas, Himalaiana, Corrimão, Rapel*

*Principais perigos e cuidados a reforçar*

.....

***Saídas de Campo:***

.....

- *Os Comportamentos de Ensino e Aprendizagem*
- *Os comportamentos do organizador e do monitor*
- *Os comportamentos dos alunos e praticantes*
- *O Processo de Avaliação das Atividades de Aventura*

.....

- *Os momentos críticos. Tipos de provas e sua classificação*
- *Desempenhar tarefas de apoio pedagógico nas Atividades de Aventura*