



Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Escola Superior de Desporto e Lazer

Canoagem de mar: Desenvolvimento nos Açores

Estágio Curricular na empresa GreenGeneration

Mestrado Desporto Natureza

Orientador: Professor Doutor João Paulo Faria

Mariana Matos Azevedo

Melgaço, 2024

Azevedo, Mariana Matos

Canoagem de mar: Desenvolvimento nos Açores- Estágio Curricular na empresa GreenGeneration/ Mariana Matos Azevedo; Orientador Professor Doutor João Paulo Faria. Escola Superior Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: Desporto Natureza; Açores; Canoagem; Mar; Kayak.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo por me acolher na minha formação académica e por me ter proporcionado um ensino de excelência.

Ao Professor Doutor João Paulo Faria, Orientador de estágio, pela orientação, incentivo, motivação e apoio demonstrado ao longo do ano.

Ao Professor Doutor António Brandão, coordenador de mestrado, pelo apreço, disponibilidade e conselhos durante todo o percurso académico.

Aos meus colegas do Mestrado Desporto Natureza, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, quero agradecer pelas experiências, desafios ultrapassados e pela forma como crescemos e evoluímos juntos.

À empresa GreenGeneration, onde realizei o estágio, agradeço pelo acolhimento, a confiança, a disponibilidade e o apoio, que fez com que estes meses fossem inesquecíveis e essenciais para o meu desenvolvimento profissional.

À Associação Regional de Canoagem dos Açores, e em especial ao Fábio Meneses, agradeço a disponibilidade, todos os conhecimentos transmitidos e a oportunidade de vivenciar experiências únicas.

A toda a minha família e amigos, em especial os meus pais e irmão, agradeço pelo apoio incondicional e dedicação para que conseguisse chegar a esta etapa do meu percurso académico.

Por último e não menos importante, às minhas colegas de equipa e todos aqueles, que direta ou indiretamente me ajudaram e fizeram com que todo este ano fosse memorável, todas as experiências vividas e todos os desafios fossem importantes para o meu futuro.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	V
ÍNDICE GERAL.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
ÍNDICE DE TABELAS.....	X
RESUMO	XI
ABSTRACT	XIII
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO.....	3
1.1 INTRODUÇÃO	3
CAPÍTULO II - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	7
1.1 DESPORTO NATUREZA	7
1.2 HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA CANOAGEM	9
2.1 DISCIPLINAS E ESPECIALIDADES DA CANOAGEM.....	10
2.1.1 Velocidade	10
2.1.2 Maratona.....	11
2.1.3 Kayak Polo.....	11
2.1.4 Slalom.....	12
2.1.5 Rafting	12
2.1.6 Kayaksurf e Waveski	12
2.1.7 Canoagem de mar	13
2.2 CANOAGEM DE MAR.....	13
2.2.1 Canoagem de mar – Competição.....	14
2.2.2 Canoagem de mar – Lazer	15
2.2.3 Canoagem de mar - Equipamentos.....	16
2.2.4 Canoagem de mar - Técnicas de pagaiada e Segurança	20

2.2.5 Canoagem de mar – Segurança.....	21
2.2.6 Canoagem de mar - Condições Ambientais	24
2.2.7 Canoagem de mar - Atualidade da nos Açores.....	28
CAPÍTULO III – ESTÁGIO NA EMPRESA GREENGENERATION	33
1.1 GREENGENERATION	33
1.2 ILHA TERCEIRA - AÇORES	34
2.1 PLANO DE ATIVIDADES	35
2.1.1 Integração e adaptação na empresa GreenGeneration	36
2.1.2 Tarefas.....	37
CAPÍTULO IV - RELATÓRIO DE ATIVIDADES	41
1.1 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	41
1.1.1 Integração e adaptação na empresa GreenGeneration	41
1.1.2 Início de tarefas – 1ª fase	42
1.1.3 Início de tarefas – 2ª fase	43
1.1.4 Início de tarefas – 3ª fase	45
1.1.5 Início de tarefas – 4ª fase	46
CAPÍTULO V – PROJETO: OPEN DAY CANOAGEM DE MAR	49
1.1 INTRODUÇÃO AO PROJETO	49
1.2 DESEMPENHO DE FUNÇÕES NA ARCA.....	50
1.3 OPEN DAY DE CANOAGEM DE MAR.....	52
1.4 CONCLUSÃO	54
CAPÍTULO VI - CONCLUSÃO.....	59
1.1 CONCLUSÃO	59
BIBLIOGRAFIA	61
ANEXOS	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Surfski Mazu Pico Elio kayaks	14
Figura 2. Constituintes do kayak Adaptado de (Partes del kayak: conoce tu bote, 2020).....	17
Figura 3. Diferentes tipos de pás de pagaia (Schumann, 2016).....	18
Figura 4. Resgate em T (Lull, 2008)	22
Figura 5. Resgate em X (Lull, 2008)	22
Figura 6. Fases da esquimotagem (WoodHouse, 2013)	23
Figura 7. Resgate pela Proa (Lull, 2008)	23
Figura 8. Paddle Float (Schumann, 2016).....	24
Figura 9. Open Day Canoagem de Mar Fonte: autora	53

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Escala de vento de Beaufort.....	25
Tabela 2. Escala de Douglas	26
Tabela 3. MAGS Adaptado de (Brown, 2006)	26
Tabela 4. Fatores do MAGS Adaptado de (Brown, 2006).....	27

RESUMO

Como uma admiradora da natureza e dos desportos aquáticos, escolher os Açores como destino para o meu estágio foi uma decisão natural. Este arquipélago não só oferece uma rica diversidade de paisagens, como também é um paraíso para os entusiastas da canoagem de mar.

O presente relatório é o trabalho final do segundo ano do Mestrado de Desporto Natureza do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Este pretende descrever todo o percurso, atividades e trabalho no progresso do estágio curricular, que foi desenvolvido ao longo do ano letivo, realizado na GreenGeneration nos Açores. Esta empresa dedica-se à promoção de atividades de Desporto Natureza e Turismo Ativo.

A estruturação deste relatório vai comprovar o nível aprofundado de conhecimento na área laboral específica, que é o Desporto Natureza, e as competências para a prática profissional.

Este estágio decorreu num período de 6 meses, com início em Fevereiro e término em Julho de 2023. No decorrer desta experiência tive oportunidade de desenvolver competências no planeamento, organização e monitorização de atividades, bem como a elaboração do meu projeto “Open Day de Canoagem de Mar” na ilha do Pico.

O meu estágio curricular na área do Desporto Natureza, mais dedicado à canoagem de mar, não foi apenas uma experiência profissional/curricular, mas também um caminho de autoconhecimento e conexão com a natureza.

Palavras-chave: Desporto Natureza, canoagem, mar, Açores, kayak

ABSTRACT

As an admirer of nature and water sports, choosing the Azores as the destination for my internship was a natural decision. Not only does this archipelago offer a rich diversity of landscapes, but it is also a paradise for sea kayaking enthusiasts.

This report is the final work for the second year of the master's program in Nature Sports at the Polytechnic Institute of Viana do Castelo. It aims to describe the entire journey, activities and work carried out during the curricular internship, which took place over the course of the academic year at GreenGeneration in the Azores. This company is dedicated to promoting nature sports and active tourism activities.

The structure of this report will prove the depth of knowledge in the specific area of work, which is Nature Sports, and the skills for professional practice.

This internship took place over a period of 6 months, starting in February and ending in July 2023. During this experience I had the opportunity to develop skills in planning, organizing and monitoring activities, as well as developing my project "Open Day for Sea Canoeing" on the island of Pico.

My curricular internship in Nature Sports, more dedicated to sea canoeing, was not only a professional/curricular experience but also a path of self-knowledge and connection with nature.

Key words: Nature Sport, canoeing, Azores, sea, kayak

LISTA DE ABREVIATURAS

ARCA	Associação Regional de Canoagem dos Açores
BTT	Bicicleta Todo Terreno
CNAH	Clube Naval de Angra do Heroísmo
CNSRP	Clube Naval São Roque do Pico
DN	Desporto Natureza
ICF	International Canoe Federation
ICNF	Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas
IPDJ	Instituto Português do Desporto e Juventude
FEDER	Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional
FPC	Federação Portuguesa de Canoagem
FSE	Fundo Social Europeu
MAGS	Method for Approximately Grading the Sea
PFD	Personal Flotation Device
RNAAT	Registo Nacional dos Agentes de Animação Turística
RRAAT	Registo Regional dos Agentes de Animação Turística
SUP	Stand Up Paddle
SUPC	Stand Up Paddle Canoe

CAPÍTULO I

Introdução

Canoagem de mar: Desenvolvimento nos Açores

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

1.1 Introdução

O presente relatório descreve a minha experiência de estágio curricular na área de Desporto Natureza (DN), com foco especial na canoagem de mar. Esse estágio foi realizado na empresa GreenGeneration, localizada na ilha Terceira, Açores.

Este relatório, que representa o trabalho final do segundo ano do Mestrado em DN, visa proporcionar uma análise e reflexão das experiências vividas durante o estágio, bem como dos desafios enfrentados e das competências aprendidas.

O estágio estendeu-se ao longo de seis meses, de fevereiro a julho e o seu principal propósito foi a aquisição de competências na área de canoagem de mar, bem como o desenvolvimento de outras habilidades relacionadas ao DN, como Stand Up Paddle (SUP), Snorkling, Bicicleta Todo Terreno (BTT), Trilhos Pedestres, Escalada e Paintball. Todas estas áreas exploradas à luz dos conhecimentos previamente adquiridos no meu percurso académico. Estando a empresa numa fase inicial de desenvolvimento tive a oportunidade de desempenhar tarefas de natureza administrativa, o que enriqueceu a minha compreensão sobre o funcionamento do "BackOffice" de uma empresa no setor.

Considerando o aumento da visibilidade cultural do DN, a nível global, que atraiu um número significativo de participantes (Melo, Van Rheenen, & Gammon, 2020), é essencial compreender a importância da qualidade da prática e segurança de modo a garantir que as minhas ações futuras se realizem de forma segura, informada e com qualidade.

Descrevo neste relatório a minha experiência durante o estágio nos Açores, expondo todo o processo de formação teórica que recebi e partilharei a minha experiência na organização de um evento que realizei a fim de estudar as potencialidades e impulsionar a canoagem de mar na região. Verto ainda as atividades e tarefas realizadas durante o estágio.

O estágio proporcionou-me a oportunidade de adquirir progressivamente novas competências, preparando-me para a futura inserção no mercado de trabalho. Além disso, serviu como o meu primeiro contacto com a realidade profissional que enfrentarei, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos obtidos durante a minha formação académica. Acresce que o estágio criou condições propícias ao meu desenvolvimento pessoal e intelectual.

CAPÍTULO II

Revisão Bibliográfica

CAPÍTULO II - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

1.1 Desporto Natureza

De acordo com Bessy & Mouton, (2004), a designação de desportos de natureza só surgiu no final do século XX, estando associada ao aparecimento de novos espaços desportivos na natureza e ao aumento do número de participantes num conjunto de práticas sociais e estruturais. Este desportos refletem as mudanças sociais e culturais do capitalismo tardio ocorridas nas últimas décadas. Estas mudanças desencadearam uma transformação significativa no sistema mais vasto das práticas desportivas.

Os DN compreendem um conjunto de actividades desportivas que se desenvolvem e experimentam em espaços naturais ou rurais, variando entre práticas formais e informais (Van Rheenen & Melo, 2021).

Em Portugal, de acordo com a legislação em vigor, Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de agosto (Alterado pelo Decreto Regulamentar n.º 17/2003, de 10 de outubro) o termo “desporto de natureza” refere-se a actividades desportivas que promovam uma conexão saudável das pessoas com a natureza, na procura do equilíbrio entre a atividade física e a sustentabilidade ambiental. Este termo, engloba, portanto, actividades desportivas praticadas em contacto direto com a natureza sem que esta seja prejudicada (Decreto Regulamentar n.o 18/99, de 27 de agosto, 2003).

Embora algumas actividades de DN sejam altamente competitivas, o que se evidencia na sua inclusão nos Jogos Olímpicos modernos, como a vela, o windsurf, o BTT, o surf, a escalada e a canoagem, a estrutura das actividades de desportos de natureza varia frequentemente das práticas desportivas tradicionais (Van Rheenen & Melo, 2021).

Esta realidade desportiva apresenta um conjunto de características distintas em relação a outros desportos, nomeadamente, são actividades baseadas na natureza, sustentáveis, de risco e aventura e de participação ativa (Melo, Van Rheenen, & Gammon, 2020).

O aumento da visibilidade cultural dos desportos de natureza atraiu um número significativo de participantes de todas as geografias (Melo, Van Rheenen, & Gammon, 2020). Esta visibilidade foi potenciada pelos meios de comunicação social, através de programas e transmissões de TV, revistas especializadas, filmes e sites da Internet (Wheaton, 2013).

O setor turístico tem sido um notável motor no desenvolvimento das atividades de DN nos seus diferentes contextos . O aumento do interesse em DN está relacionado com o impacto económico e o fascínio pelos valores que defendem, maioritariamente relacionados com ecologia, ambiente e preocupação pelo bem-estar (Mazza & Sobry, 2023).

O crescimento da participação nos desportos de natureza tem sido constante e generalizada no mundo, superando o aumento da maioria dos desportos tradicionais em muitos países ocidentais (Wheaton, 2013).

A rápida expansão dos DN tem suportado um novo perfil de participação, inicialmente, as atividades desportivas na natureza eram praticadas predominantemente por jovens do sexo masculino, com nível educativo superior, com empregos altamente qualificados e, conseqüentemente, com altos níveis de capital económico (Melo & Gomes, 2017 ;Wheaton, 2013).

Hoje, inclui não apenas jovens adolescentes, mas também raparigas, mulheres e homens adultos, e uma população em envelhecimento, que apresentam uma ampla gama de interesses e experiências (Melo, Van Rheenen, & Gammon, 2020). Todavia, em Portugal, os praticantes de desportos de natureza são ainda maioritariamente jovens, com qualificações académicas ao nível do ensino superior, com profissões qualificadas e com rendimentos acima da média nacional (Melo & Gomes, 2017).

O seu crescimento e desenvolvimento no contexto social levou a que algumas das atividades se organizassem em federações desportivas como é o caso da canoagem, tema central deste relatório, na Federação Portuguesa de Canoagem (Freitas, 2010).

1.2 História e Evolução da Canoagem

A canoagem é uma prática milenar que remonta aos tempos pré-históricos, quando os seres humanos começaram a usar canoas para se locomoverem em rios e lagos, sendo utilizada por índios norte-americanos, esquimós, entre outros (Winning, 2002).

Os termos “canoas” e “kayak” não têm apenas origens etimológicas distintas, mas também se referem a embarcações diferentes tanto em termos de origem quanto de forma (Pessoa, 2003). Do ponto de vista físico, as embarcações diferenciam-se pelo facto de os kayaks serem embarcações fechadas, apresentando um cockpit onde é possível sentar. As canoas são embarcações abertas onde maioritariamente se adota uma posição ajoelhada à exceção da especialidade de Slalom em que são fechadas (ICF, 2023).

Os historiadores registam a utilização de canoas no século XVI na América do Norte, principalmente como meio de transporte usado pelos povos auxiliados por uma pagaia simples, como meio de propulsão (Santos, 2022).

Segundo a Internacional Canoe Federation (ICF), as canoas eram inicialmente feitas a partir de peles de animais e cascas de árvore, variando entre três a trinta metros de comprimento. Estas eram usadas um pouco por todo o mundo e auxiliavam no transporte, comércio e guerra. (ICF, 2023)

A origem do kayak remonta aos esquimós, que construíam as embarcações com ossos de baleia e pele de foca no qual utilizavam pagaia dupla (Pessoa, 2003). Pensa-se que o kayak tenha sido inicialmente criado na Gronelândia e, por isso, esta embarcação tinha uma construção que favorecia o impedimento da entrada de água gelada do Ártico. A palavra kayak (ki ak) na linguagem dos esquimós, significa “homem barco” e é encontrada, essencialmente, nas zonas mais a norte do planeta. Era utilizado para transporte individual, caça e pesca (ICF, 2023).

Ao longo dos anos, a canoagem foi-se tornando uma modalidade desportiva. No final do século XIX, Jonh MacGregor, um escocês que vivia em Londres, lançou a canoagem como desporto e atividade recreativa. Este realizou

grandes viagens pelos rios do Norte e Centro da Europa com uma embarcação que ele desenhou e construiu, a que ele chamou “Rob Roy”. Mais tarde, em 1866, juntamente com um grupo de amigos, formou o “*Canoe Club*”, o primeiro clube de canoagem do mundo. A embarcação utilizada na prática da nova modalidade era precisamente o “Rob Roy” (Lawrence, 2023).

Posteriormente, em 1924, formou-se em Copenhaga, a Internationale Repräsentantenschaft Kanusport (IRK), que se tornou a Internacional Canoe Federation (ICF) em 1946. Os objetivos da ICF eram formar uma ligação entre as associações de canoagem de vários países, organizar competições internacionais e promover informação sobre rios de forma a facilitar a prática a todos os praticantes (ICF, 2023).

Em Portugal foi fundada a Federação Portuguesa de Canoagem (FPC) a 10 de março de 1979 e aderiu à ICF no ano seguinte. Em 1981, Portugal estreou-se no Campeonato do Mundo e, em 1988, marcou presença nos Jogos Olímpicos, onde foram alcançadas as primeiras medalhas para a Canoagem Portuguesa (FPC, 2023).

Apesar das várias dificuldades que encontrou, a modalidade foi crescendo e assistiu-se a um aumento de praticantes devido, sobretudo, a diversas conquistas em provas internacionais e Jogos Olímpicos (Correia, 2020).

2.1 Disciplinas e especialidades da Canoagem

Este ponto contempla as disciplinas e especialidades reconhecidas pela FPC, para tal a designação dada é, maioritariamente apoiada na mesma.

2.1.1 Velocidade

A especialidade de velocidade inclui as disciplinas de Regatas em Linha e Fundo. As provas de Regatas em Linha são disputadas em pistas de águas lisas delimitadas por boias, às distâncias de 200, 500 e 1000 metros. Já nas provas de Fundo as distâncias percorridas variam entre os 2 e 5 mil metros (FPC, 2023).

Em ambas são usadas embarcações estreitas e compridas, existindo 2 tipos diferentes, a canoa (C) e o kayak (K), esta última possui leme, logo a mudança de direção é controlada pelos pedais nos pés do atleta. Estas embarcações podem ser de 1, 2 ou 4 lugares. Se for uma canoa é designado C1, C2, e C4 respetivamente, se for um kayak designa-se, K1, K2 e K4, respetivamente (Ward, 2002).

2.1.2 Maratona

A Maratona é uma disciplina que pertence à longa distância na canoagem. Nesta especialidade, os canoístas podem encontrar desafios como troços em terra ou obstáculos chamados de portagens, onde precisam de transportar a embarcação antes de voltar à água, o que faz desta prova um teste à resistência dos atletas que vai além da canoagem (Ward, 2002).

As embarcações utilizadas nas maratonas são as mesmas das provas de regatas em linha e de fundo, com a possibilidade de serem mais leves. Estas competições ocorrem em águas calmas de rios ou lagos, embora os regulamentos permitam alguma corrente ou ondas (FPC, 2023).

2.1.3 Kayak Polo

O Kayak Polo é um jogo competitivo com bola entre duas equipas, cada uma com cinco jogadores. Os jogadores remam no kayak, numa área de água bem definida, tentando marcar golos contra os adversários (BC, 2023).

A modalidade pode ser praticada em diversos corpos de água, desde que tenham pelo menos 90 centímetros de profundidade e ausência de correntes, com uma área de jogo de 35 por 23 metros. Utilizando kayaks curtos e achatados com extremidades redondas, os participantes devem equipar as suas embarcações com esponjas protetoras em ambas as extremidades, além de usar capacete, colete e saiote obrigatórios. O contacto físico é permitido (FPC, 2023).

2.1.4 Slalom

O slalom é a vertente olímpica da canoagem em águas bravas, caracterizada pelo uso de embarcações mais curtas e achatadas para maior estabilidade e manobrabilidade. Pratica-se em canoas ou kayaks, onde no primeiro o canoísta apoia-se em ambos os joelhos enquanto que, no kayak, adota a posição sentada (ICF, 2023).

Os atletas realizam percursos em rios agitados, delimitados por portas, entre 18 e 25, com pelo menos 6 contra a corrente. As portas verdes devem ser atravessadas a favor da corrente enquanto que as vermelhas, contra. Toques nas portas ou falha completa na passagem implicam penalizações. As pistas de slalom modernas são artificiais, permitindo rápida reconfiguração. Em Portugal, as atividades desta modalidade ocorrem em rios naturais, muitas vezes com rápidos de nível II e III formados naturalmente (FPC, 2023).

2.1.5 Rafting

A disciplina de rafting, integrada na especialidade de Águas Bravas, envolve a prática em rafts de 4 a 8 elementos, navegando em rios de nível II ou superior. A nível competitivo, o rafting geralmente divide-se em três provas distintas, com destaque para a prova de Slalom, podendo também incluir competições de confronto direto e descida (Faria et al., 2022).

O rafting é uma atividade recreativa e desportiva praticada ao ar livre que envolve a utilização de um raft para navegar rios ou outros corpos de água em movimento. Esta prática requer aptidão física, utilizando pagaias simples para controlar a direção e velocidade do raft (Faria, 2022).

2.1.6 Kayaksurf e Waveski

O kayaksurf e o waveski são modalidades reconhecidas como disciplinas da canoagem na grande maioria dos países do mundo. Esta forma de desporto

de exibição é praticada em waveskis e kayak e estes são adaptados para realizar manobras nas ondas, apresentando um casco liso semelhante ao de uma prancha (FPC, 2023).

Existem quatro categorias competitivas: Kayaksurf HP (High Performance), para kayaks inferiores a 3 metros com quilhas, o Kayaksurf IC (Internacional Classic), para kayaks superiores a 3 metros sem quilhas, o Waveski, em que o atleta se senta numa prancha, preso por um cinto com "footstraps" e por último o FUN, uma classe de iniciação à modalidade que permite todo o tipo de equipamento (FPC, 2023).

2.1.7 Canoagem de mar

Nas competições de Canoagem de Mar, os atletas percorrem longos trajetos definidos em mar aberto, preferencialmente a favor do vento (downwind), com partida e chegada em locais distintos. As competições também podem ser mais curtas, em que apenas contornam boias, incluindo assim todos os níveis de experiência (ACA, 2024).

Neste tipo de eventos, são utilizadas diversas embarcações, como canoas outriggers, kayaks de mar, stand up paddle canoe (SUPC) e sobretudo, surfskis (ICF, 2023).

2.2 Canoagem de mar

Dentro das disciplinas de canoagem oficialmente reconhecidas pela FPC, neste trabalho dá-se especial ênfase à canoagem de mar. Esta modalidade divide-se em duas vertentes, a competitiva, disputada desde a nível local até a internacional, e a vertente de lazer, praticada pela diversão e passatempo (FPC, 2023). A canoagem de mar para fins recreativos pode ser praticada de forma autónoma ou integrada em atividades promovidas por empresas especializadas no setor de animação turística (Loro & Pimentel, 2019).

2.2.1 Canoagem de mar – Competição

Na vertente competitiva, além do que já foi anteriormente mencionado, é relevante destacar os tipos de embarcações mais utilizadas. Segundo o regulamento de canoagem de mar da ICF, esta disciplina permite a utilização de diversas embarcações distintas como canoas outriggers, kayaks de mar, SUPC e surfskis. Esta última é a mais comum entre os atletas desta modalidade (ICF, 2023).

Os Surfskis, são construídos de modo a formar um compartimento estanque onde o atleta se senta em cima e que permita a colocação do finca-pés. Devem ter um ponto reforçado na zona do cockpit para prender um cabo de segurança (Leash). Os drenos tem de permitir uma permanente evacuação dinâmica da água (BC, 2023).



Figura 1. Surfski Mazu Pico Elio kayaks

O calendário competitivo da modalidade inclui o Campeonato Nacional de Canoagem de Mar, composto por quatro etapas realizadas em diferentes pontos do país, a Taça de Portugal com apenas uma etapa e os Campeonatos Regionais dos Açores e Madeira. Além disso, há eventos de interesse como provas locais e habitualmente, competições internacionais, embora estas últimas não sejam fixas. Estes eventos abrangem diversos escalões, como Júnior, Sénior, Masters A, B, C e D, Absoluto e Master 40 e 50, este último aplicável apenas a SUPC (FPC, 2023).

2.2.2 Canoagem de mar – Lazer

“Hoje em dia a canoagem já não se limita a simples descidas de rio. A costa marítima portuguesa é muito bonita e contempla vários locais que permitem um agradável passeio de kayak.”

(“Passeio Em Canoa: Sesimbra Selvagem,” 2012)

A canoagem de mar para fins recreativos pode ser praticada de forma autónoma ou integrada em atividades promovidas por empresas especializadas no setor da animação turística (Loro & Pimentel, 2019).

A nossa federação de canoagem está também presente neste setor do lazer com o subprograma “+Canoagem de Lazer”, que tem como finalidade promover, desenvolver e apoiar a prática da canoagem de lazer em Portugal. Este é direcionado para os praticantes que encaram a canoagem como uma atividade física, desporto recreativo e de aventura (FPC, 2023).

De acordo com os dados fornecidos pela FPC, podemos afirmar que a modalidade está em processo de desenvolvimento. No final de 2018, registaram-se um total de 6 inscritos na FPC como praticantes de lazer. Em 2022, já se observa uma grande diferença, com um total de 283 praticantes inscritos. Este número continua a evoluir, visto que, na atualidade volta a registar-se um aumento para 310 praticantes. Conclui-se, portanto, que estamos a testemunhar um crescimento na adesão à canoagem praticada de forma recreativa.

Com o crescimento da prática da canoagem, a federação iniciou uma formação intitulada "Curso de Guias de Canoagem Recreativa", direcionada a praticantes de canoagem de lazer, especialmente monitores/guias de empresas de animação turística que oferecem atividades de canoagem. O propósito desta formação é elevar os padrões de qualidade e segurança na prática da canoagem recreativa e de lazer em Portugal, contribuindo assim, para a melhoria da experiência dos praticantes nesta modalidade (FPC, 2023).

2.2.3 Canoagem de mar - Equipamentos

Os kayaks dividem-se em duas categorias distintas. Os kayaks sit-on-top que são caracterizados pelo convés aberto, no qual os praticantes se sentam numa depressão moldada no topo do barco. Estes kayaks são fabricados principalmente em plásticos de diversos tipos. Isto confere-lhes uma dureza estrutural que consequentemente garante resistência ao impacto e durabilidade, porém são mais pesados e lentos. São equipados com buracos de auto escoamento que permitem a drenagem da água, finca-pés moldados com diferentes medidas e espaço para transporte de alguma carga (García, 2019).

Por outro lado, os kayaks sit-in possuem um casco semelhante aos sit-on-top mas com um cockpit fechado, proporcionando proteção contra os elementos. O praticante senta-se dentro deste cockpit, o que ajuda a manter o corpo protegido da água e do vento, sendo uma escolha preferida para navegar em águas mais frias ou agitadas (Ciccarelli, 2023).

A principal vantagem de um kayak sit-in é a proteção contra os elementos. Estes kayaks podem ser equipados com um saíote para manter a água e o vento fora da embarcação. A maior desvantagem destes kayaks está relacionado com a flutuação e a facilidade de salvamento pois, o design dos cockpits faz com que entre muita água se o kayak virar, dificultando a entrada e a retirada da água (Day, 2023).

Nos kayaks sit-on-top, as principais vantagens estão relacionadas com o autossalvamento e a facilidade de entrada no barco. Se o kayak virar, tudo o que é preciso fazer para voltar à posição inicial é virá-lo novamente e voltar a subir. A maior desvantagem de um kayak sit-on-top é que o design aberto deixa o praticante mais exposto aos elementos. Não existe um cockpit fechado para o proteger da chuva, do vento ou do tempo frio (Day, 2023).

Atualmente, a ampla variedade de opções em termos de design, materiais e características pode ser avassaladora, desde pequenos kayaks recreativos em plástico até velocistas de cinco metros e meio em fibra de carbono. As duas

categorias principais de escolha incluem os kayaks de turismo e recreativos (Schumann, 2016).

O kayak tradicional é constituído essencialmente pelo que podemos ver na Figura 2. Para além disso, tem cerca de cinco metros de comprimento, cores facilmente visíveis, no mínimo dois compartimentos estanques com escotilha de acesso, linhas de vida nas bordas, pegas na proa e popa, finca-pés, bandas refletoras e elásticos na cobertura (Loots, 2000).

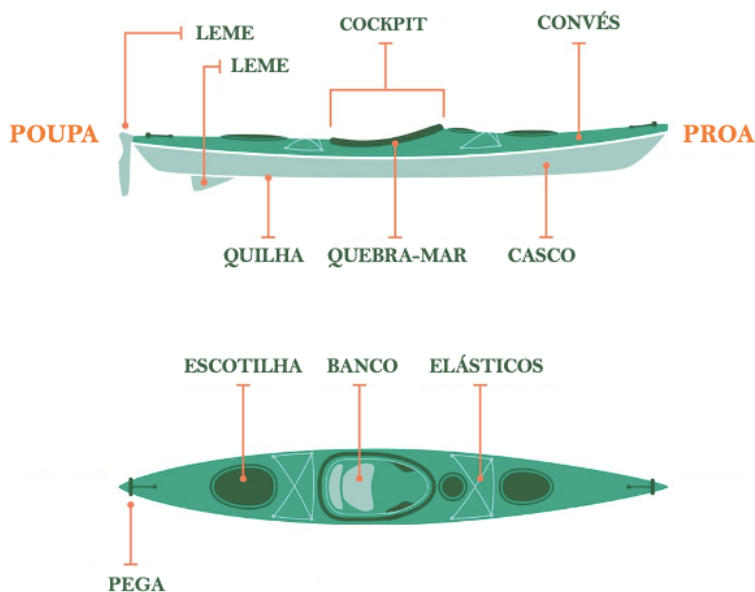


Figura 2. Constituintes do kayak Adaptado de (Partes Del Kayak: Conoce Tu Bote, 2020)

Juntamente com o estilo do kayak, o material de que é feito influencia o desempenho, a durabilidade, o peso e o custo. Atualmente, as escolhas mais comuns são o plástico (polietileno moldado) e o vidro (fibra de vidro ou compósito), juntamente com uma série de outros materiais (Schumann, 2016).

Na prática da canoagem utilizam-se pagaias como meio de propulsão. Estas podem ser simples ou duplas. As pagaias simples apresentam apenas uma pá sendo principalmente utilizadas em canoas ou rafts, enquanto as pagaias duplas possuem duas pás e são maioritariamente utilizadas em kayaks (Lemos et al., 2022).

Ao selecionar uma pagaia, é essencial considerar a embarcação que será utilizada. Embarcações mais largas geralmente necessitam de pás mais longas, enquanto embarcações mais estreitas exigem pás mais curtas. A força, altura e

comprimento do braço do canoísta, a escolha da lâmina e as condições em que a pagaia será utilizada também devem ser levados em consideração (Dowd & Hoffmeister, 2015).

A pá em forma de colher, conhecida como "Euro-blade" (Figura 3 – 2) é considerada por muitos como a mais típica, portanto a mais comum. Outra opção popular são as pagaias estreitas e de estilo tradicional, também conhecidas como "skinny sticks" (Figura 3 – 1). Apesar de existirem vários estilos, os da Gronelândia são os mais comuns. Por fim, o estilo europeu conhecido como "wing" (Figura 3 – 3), com uma curvatura extra, é usado principalmente em competições (Schumann, 2016).



Figura 3. Diferentes tipos de pás de pagaias (Schumann, 2016)

Assim como usar o cinto de segurança no carro, o uso do auxiliar de flutuação, conhecido como Personal Flotation Device (PFD), é estatisticamente a medida mais eficaz para aumentar a segurança (Schumann, 2016).

Estes devem cumprir com os requisitos da norma ISO 12402-5, como garantir o nível de flutuação necessário de acordo com o massa corporal e incluir material refletor. Os PFDs são considerados uma peça de vestuário ou dispositivo que, quando corretamente vestido e utilizado na água, proporciona ao utilizador uma quantidade específica de flutuabilidade que aumenta as probabilidades de sobrevivência (Personal Flotation Devices - Part 5: Buoyancy Aids (Level 50)(ISO 12402-5:2020), 2020).

Os PFDs mais adequados à prática da modalidade são relativamente curtos, com grandes aberturas na zona dos braços para evitar interferências com o movimento dos braços durante a pagaiada ou natação (Ferrero, 2012).

O principal objetivo do vestuário de canoagem é prevenir a hipotermia ou hipertermia. Para evitar essas condições, é essencial o uso de acordo com a temperatura da água. Em águas frias, é necessário usar fato de neopreno, fato seco ou equivalente, considerando sempre a possibilidade de imersão e estando preparado para tal. Em climas quentes com água quente, há o risco de hipertermia. Para prevenir isso, utiliza-se roupas leves e um chapéu de aba para proteger o rosto e a cabeça do sol. Vestir por camadas é provavelmente a melhor maneira de controlar a temperatura corporal, adicionando camadas conforme necessário para obter mais calor e proteção contra os elementos (Lull, 2008).

Os equipamentos recomendados durante a prática de canoagem de mar, variam conforme o nível de experiência do canoísta, as condições locais, e o estado do tempo e do mar. Segundo Dowd & Hoffmeister, (2015) e Woodhouse, (2013) estes são alguns dos equipamentos mais utilizados;

- Capacete: Essencial para proteger a cabeça quando a navegação ocorre em zonas rochosas.
- Kit de Primeiros Socorros e kit de reparações: Adequados à embarcação, garantindo preparação para eventualidades.
- Faca resistente à corrosão: Importante em possíveis situações de resgate.
- Leash: Assegura que não há separação entre o praticante e a sua embarcação.
- Água e comida: Fundamental para manter a hidratação corporal, incluindo barras energéticas para uma fonte rápida de energia.
- Apito ou dispositivo de sinalização sonora: Importante para alertar em situações de emergência.
- Rádio e/ou telemóvel: Meios de comunicação ou alertar em casos de emergência.

- Sacos estanques: Utilizados para manter pequenos equipamentos secos e protegidos.

- “Paddle float” (boia de pagaia): Saco que pode ser preso e insuflado na extremidade da pagaia, servindo de estabilizador ao canoísta para este reentrar na embarcação.

- Saiote: Impede a entrada de água no cockpit.

- Bomba de drenagem de água: Extrair a água do cockpit após uma viragem, mantendo a embarcação com a flutuação adequada.

O equipamento é um elemento fundamental na gestão de riscos e essencial para garantir a segurança da atividade (Ayora, 2016). De acordo com a Norma Portuguesa 4520 – Atividades de Turismo de Natureza, o equipamento deve ser sujeito a inspeções e manutenções conforme o seu regulamento e de acordo com as instruções do fabricante (Instituto Português da Qualidade, 2015).

2.2.4 Canoagem de mar - Técnicas de pagaia e Segurança

Existem competências fundamentais para a prática da canoagem de mar. Estas competências desenvolvem-se à medida que a aptidão do praticante progride (Mocke, 2016). O praticante deve dedicar-se continuamente ao aperfeiçoamento da sua técnica de pagaia, começando em águas calmas e progressivamente enfrentando condições mais desafiantes (Mocke, 2016).

Na canoagem de mar, as pagaiadas são limitadas a apenas duas, para a frente e para trás. Todas as outras variações de pagaia são derivadas dessas duas (Dowd & Hoffmeister, 2015).

A pagaia para a frente é a mais utilizada. Para executá-la, os braços mantêm-se estendidos, com os cotovelos bem elevados e as mãos seguras na pagaia, aproximadamente à largura dos ombros. O alinhamento do corpo, dos braços e do eixo da pá deve formar uma espécie de caixa. A potência desta pagaia advém principalmente da rotação do tronco, enquanto as pernas estão ancoradas nos finca-pés. A pagaia ideal é realizada o mais próximo possível

do lado do kayak, sem submergir excessivamente a pá (Dowd & Hoffmeister, 2015).

A pagaia para trás inicia-se com a rotação do tronco para o lado. De seguida, dobrar um pouco o braço para posicionar a pá da pagaia na água, junto à anca. O braço oposto deve permanecer dobrado e com o cotovelo bem elevado. Neste momento, a rotação do tronco proporciona a força à pagaia através da mão inferior, como se estivesse a empurrar a pagaia para a frente (Stuhaug, 2004).

O equilíbrio é a chave para a diversão na canoagem, e a maior parte desse equilíbrio provém da parte inferior do corpo. A maioria dos praticantes de canoagem já perdeu o equilíbrio de vez em quando, e aprendeu a valorizar algumas técnicas, que visam manter o equilíbrio e o controlo do kayak, cuja importância e relevância aumentam à medida que as condições se tornam mais desafiantes (Dowd & Hoffmeister, 2015).

A técnica mais utilizada é o apoio refletivo, chamado apoio de impulso, na qual o praticante utiliza os apoios do lado em desequilíbrio, colocando a parte posterior da pá na superfície da água, sem afundar, provocando um movimento de retirada para um poder de tração maior. Simultaneamente executa um movimento de ancas para o lado oposto (Silva, 2014).

2.2.5 Canoagem de mar – Segurança

Numa fase inicial, virar é muito comum e faz parte da modalidade. A técnica mais usada para quando isso acontece, numa fase inicial da prática ou sempre que necessário é a “wet-exit” (Lull, 2008).

Mesmo os praticantes mais experientes podem entrar em pânico quando se encontram de cabeça para baixo. A verdade é que sair de um kayak é a parte mais simples. No entanto, podem surgir complicações se o canoísta entrar em pânico. Para executar uma “wet-exit” bem sucedida o primeiro passo é saber como soltar o saíote. Após a viragem, inclina-se o tronco para a frente, liberta-se

o saíote e, em seguida, sai-se suavemente do cockpit. Ao retirar as pernas, é importante manter uma mão em contacto com o kayak (Lull, 2008).

Depois de uma “wet-exit”, são inúmeras as opções de recuperação e reentrada na embarcação. Uma das mais utilizadas é o resgate em T (Dowd & Hoffmeister, 2015) e X (Brown, 2002). As ações fundamentais destes resgates consistem no resgatador elevar a proa do kayak virado, através do convés drenar a água e, em seguida, estabilizar o kayak para mantê-lo firme enquanto o canoísta retorna ao mesmo (Dowd & Hoffmeister, 2015).

Quando o barco virado tem saídas atrás do acento, a água pode ser drenada facilmente levantando a proa do kayak enquanto a vítima pressiona para baixo a popa. Isto é conhecido como Resgate em T, enquanto que no regate em X, a água apenas é escoada pelo cockpit, logo o resgatador tem de puxar o kayak virado para cima do seu e inclina-lo de um lado para o outro de forma a escoar a água (Brown, 2002).



Figura 4. Resgate em T (Lull, 2008)



Figura 5. Resgate em X (Lull, 2008)

A técnica mais usada para evitar a “wet-exit” é a esquimotagem. Este é o método mais eficiente de autossalvamento, com várias variantes (Woodhouse, 2013). É uma técnica em que o canoísta, após uma viragem, utiliza a pagaia debaixo de água para se puxar de novo para cima (Varley, 2010).

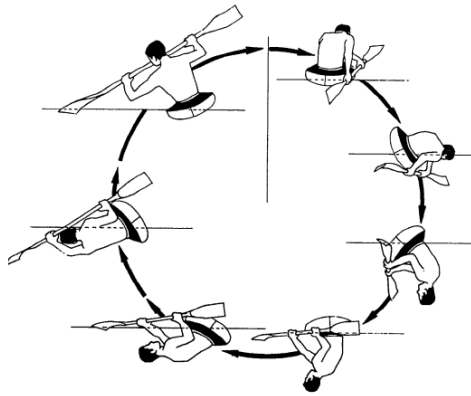


Figura 6. Fases da esquimotagem (WoodHouse, 2013)

Outra técnica frequentemente utilizada é o resgate pela proa. A ideia principal é permanecer na embarcação após a viragem, bater no casco para chamar a atenção e agitar os braços acima da água até sentir a proa da embarcação do parceiro. Posteriormente, agarrar a proa da embarcação do parceiro, que servirá de suporte para retomar à posição inicial. Para ser bem-sucedido este resgate tem de ser efetuado com prontidão e rapidez por parte de uma parceiro que se encontre perto (Lull, 2008).



Figura 7. Resgate pela Proa (Lull, 2008)

Outra opção de resgate autónomo é a “paddle float” que é essencialmente um saco insuflável que pode ser preso na extremidade da pagaia, que como o nome indica, faz com que a pá flutue. O praticante pode então usar isto como um estabilizador e subir de volta para o kayak sem usar nenhum dos métodos acima indicados (Brown, 2002).



Figura 8. Paddle Float (Schumann, 2016)

Na que diz respeito a equipamentos de segurança, estes englobam itens destinados a prevenir problemas, auxiliar canoístas em dificuldades, participar em operações de salvamento ou lidar com qualquer tipo de emergência (Lull, 2008). É imperativo que o praticante conheça os equipamentos de segurança necessários e saiba como utilizá-los corretamente (Mocke, 2016).

2.2.6 Canoagem de mar - Condições Ambientais

Para pagaia em segurança em águas abertas, é crucial estar preparado para enfrentar uma ampla variedade de condições climáticas. Não é suficiente decidir pagaia apenas quando as condições são favoráveis, pois o tempo pode alterar-se rapidamente (Ayora, 2016).

Antes de sair para o mar, é imprescindível verificar a previsão do tempo. O recurso mais fiável e comum para antecipar as condições meteorológicas é o smartphone ou o computador, onde os modelos meteorológicos podem ser consultados em tempo real (Dowd & Hoffmeister, 2015).

O vento é a principal influência no estado do mar e afeta a capacidade de controlar e estabilizar o kayak. Com o aumento da intensidade, o vento pode tornar-se um desafio para os praticantes de canoagem. Dois efeitos do vento que são especialmente relevantes para os praticantes, são as ondas e a força direta do vento que atua sobre o corpo, a pagaia e o Kayak (Lull, 2008).

A Escala de Vento de Beaufort (Tabela 1) correlaciona a velocidade do vento com o efeito nas condições do mar. As condições apresentadas levam em conta apenas o vento e as ondas. Outros fatores, como fortes correntes, aumentarão a dificuldade (Lull, 2008).

Tabela 1. Escala de vento de Beaufort

Força	Designação		Km/h	Nós	Aspetto do Mar	em terra
0	Calma		0 - 1	<1	Espelhado	O fumo sobe verticalmente.
1	Aragem		2 - 6	1 - 3	Mar encrespado em pequenas rugas, com aparência de escamas	A direção da aragem é indicada pelo fumo, mas a grimpia ainda não reage.
2	Fraco		7 - 12	4 - 6	Ligeira ondulação de 30cm, com cristas, mas sem rebentação	Sente-se o vento no rosto, movem-se as folhas das árvores e a grimpia começa a funcionar.
3	Bonanzoso		13 - 18	7 - 10	Grande ondulação de 60cm com princípio de rebentação. Alguns "carneiros".	As folhas das árvores se agitam e as bandeiras desfaldam-se.
4	Moderado		19 - 26	11 - 16	Pequenas vagas, mais longas (1.5m), com "carneiros" frequentes	Poeira e pequenos papéis soltos são levantados. Movem-se os galhos das árvores.
5	Fresco		27 - 35	17 - 21	Vagas moderadas de forma longa com cerca de 2.4m. Muitos "carneiros" e possibilidade de borrifos.	Movem-se as pequenas árvores. Nos lagos a água começa a ondular.
6	Muito Fresco		36 - 44	22 - 27	Grandes vagas, até 3.5m, com muitas cristas brancas e borrifos.	Assobios nos cabos aéreos. Movem-se os maiores galhos das árvores. Guarda-chuva usado com dificuldade.
7	Forte		45 - 54	28 - 33	Vagas até 5m de altura. Espuma branca de rebentação com o vento a arrancar laivos de espuma.	Movem-se as grandes árvores. É difícil andar contra o vento.
8	Muito Forte		55 - 65	34 - 40	Vagalhões regulares de 6 ou 7m de altura, com faixas de espuma branca e rebentação	Quebram-se os galhos das árvores. É difícil andar contra o vento.
9	Tempestuoso		66 - 77	41 - 47	Vagalhões de 7,5 m com faixas de espuma densa. O mar rola. O borriço começa a afetar a visibilidade.	Danos nas partes salientes das árvores. Impossível andar contra o vento.
10	Temporal		78 - 90	48 - 55	Grandes vagalhões de 9 a 12 m. O vento arranca as faixas de espuma. O rolo é violento e caótico. A superfície do mar fica toda branca e a visibilidade é afetada.	Arranca árvores e causa danos na estrutura dos prédios.
11	Temporal Desfeito		91 - 104	56 - 63	Vagalhões excepcionalmente grandes. A visibilidade é muito afetada. Navios de tamanho médio somem no cavado das vagas	Grandes estragos. Muito raramente observado em terra.
12	Furacão		105 »	64 »	Mar todo de espuma. Espuma e respingos saturam o ar.	Grandes estragos

Para além de o vento empurrar o kayak, também cria ondas que agitam a água e dificultam as manobras, o equilíbrio e os salvamentos (Schumann, 2016). Para designar o estado do mar, consoante o tamanho das ondas, usa-se frequentemente a Escala de Douglas (Tabela 2), uma vez que é simples e descreve todas as condições marítimas.

Tabela 2. Escala de Douglas

Altura da Vaga (m)	Designação
0	Estanhado
0.00 a 0.10	Mar Chão
0.20 a 0.50	Encrespado
0.50 a 1.25	Pequena Vaga
1.25 a 2.50	Cavado
2.50 a 4.00	Grosso
4.00 a 6.00	Alteroso
6.00 a 9.00	Tempestuoso
9.00 a 14.00	Encapelado
Superior a 14.00	Excecional

O nevoeiro representa, sobretudo, um desafio para a navegação. Ao pagaiar em águas com nevoeiro, é crucial ter cautela em relação ao tráfego de embarcações e saber como navegar em condições de visibilidade reduzida. Nas áreas costeiras abertas, o nevoeiro pode ocultar ondas e rochas perigosas, tornando-se arriscado pagaiar em zonas próximas à costa (Lull, 2008).

Por fim, segundo um método descrito por Gordon Brown, o MAGS (Method for Approximately Grading the Sea), é uma escala subjetiva que varia de um a seis, e esta é apenas uma indicação das condições que provavelmente vão ser encontradas. Os praticantes de canoagem de mar precisam de um sistema que possa acomodar a natureza variável do oceano e ainda assim ser familiar o suficiente para indicar o nível de habilidade necessária (Brown, 2006).

Tabela 3. MAGS Adaptado de (Brown, 2006)

I (<1.9)	II (<2.9)	III (<3.9)	IV (<4.9)	V (<5.9)	VI (...)
Fácil	Moderado	Intermédio	Avançado	Extremo	Muito extremo
Pouco perigo	Mar chão, costa acessível	Mar regular, desembarque simples	Mar irregular, desembarque complicado	Ondulação forte e mar confuso	completamente imprevisível
Muito pouco probabilidade de lesão	Pouca probabilidade de lesão	Probabilidade de lesão - esquimotagem é requisito	Probabilidade de lesão durante incidente	Risco de lesão séria ou possibilidade de perda de vida	Perda de vida muito provável em caso de incidente

Tabela 4. Fatores do MAGS Adaptado de (Brown, 2006)

Fator	Nome	Pontos	Pontuação
1	Temperatura água	2 pontos por cada grau abaixo de 20°C	
2	Velocidade vento	1 ponto por nó de velocidade do vento	
3	Altura das ondas	6 pontos por metro de altura vertical da onda	
4	Distância a nadar até zona segura	1 ponto por cada 100m até um máximo de 20	
5	Quebrar das ondas	30 pontos - ondas a rebentar em águas pouco profundas	
6	Rochas	20 pontos se navegar em zonas rochosas	
7	Gruta	20 pontos se entrar em gruta	
8	Noite	20 pontos	
9	Nevoeiro	Até 20 pontos se present	
10	Diversos	10 pontos ou mais por cada perigo adicional	
		Dividir o total por 20 para dar o grau da água	

A tabela avalia os dez fatores usando estimativas realistas e pontuando-as. No final soma-se as pontuações e divide-se o total por vinte. O resultado é o nível relativo do mar (Brown, 2006).

Lembrar também que este método de classificação do mar é apenas uma estimativa e de forma alguma deve substituir o conhecimento adquirido do praticante. O grau relativo apenas funciona quando o praticante está realmente nas condições que considerou e não quando está a pagaia perto delas. Ao usar o processo, o canoísta tem de certificar-se que considera as piores condições que provavelmente vai encontrar (Brown, 2006).

2.2.7 Canoagem de mar - Atualidade da nos Açores

Os Açores é uma região que tem vindo a afirmar-se como destino de excelência para o turismo na natureza, tal está relacionado com o facto da imagem deste destino estar estritamente associado ao património natural, à vulcanologia, à paisagem e ao turismo na natureza (Alves & Silva, 2018).

No arquipélago a prática de alguns desportos aquáticos, como é o caso da canoagem, surf e windsurf tem sido vistos como atividades de interesse crescente que poderão assumir nos próximos anos interesse turístico e económico (Carreira & Porteiro, 2015).

Os Açores têm condições privilegiadas para a prática dos chamados desportos náuticos e naturalmente que a canoagem é um deles, segundo Fábio Meneses, presidente da Associação Regional de Canoagem dos Açores (ARCA), em entrevista para o Diário Insular.

“Há condições para crescer de forma sustentada” diz Fábio Meneses, em relação ao desenvolvimento futuro da canoagem nos Açores e acredita também que, com trabalho, dedicação e visão estratégica é possível atingir patamares de excelência (*“Fábio Meneses, Presidente Da Associação Regional de Canoagem Dos Açores, Em Entrevista Ao Diário Insular,”* 2021).

A prática da canoagem nos Açores revela-se atual e dinâmica, com diversos clubes dedicados a esta modalidade. Entre eles, destacam-se o Clube Naval da Horta, Clube Naval Angra do Heroísmo, Clube Ar Livre da Terceira, Clube Náutico da Lagoa, Angra late Clube e Clube Naval São Roque do Pico (ARCA, 2024).

Num contexto competitivo, destaca-se o Campeonato Regional dos Açores, que congrega todos os clubes do arquipélago. Para além disso, realizam-se também provas locais, sendo que, na ilha Terceira, essas competições são organizadas pelos três clubes de Angra do Heroísmo. Dois destes clubes ficam encarregues da organização de três provas, enquanto um clube organiza duas. No final da temporada, a ARCA presta apoio financeiro aos clubes em reconhecimento pela organização da atividade local.

Apesar de não existir nenhuma competição organizada pela federação para atletas entre 5 e 16 anos, abrangendo os escalões mínimo (5 a 9 anos), menores (9 ou 10 anos), iniciados (11 ou 12 anos), infantis (13 ou 14 anos) e cadetes (15 ou 16 anos), estes tem oportunidade de competir a nível local nas provas acima referidas (FPC, 2023).

Quanto às embarcações, os surfskis são as mais populares nos clubes açorianos, especialmente para competições (ARCA, 2024). Já para as empresas de animação turística, as embarcações mais utilizadas são os sit-on-top, devido à sua estabilidade, facilidade de uso e resistência, adequando-se a praticantes com qualquer nível de experiência (García, 2019).

CAPÍTULO III

Plano de Atividades

Canoagem de mar: Desenvolvimento nos Açores

CAPÍTULO III – Estágio na empresa GreenGeneration

1.1 GreenGeneration

A GreenGeneration destaca-se no setor da animação turística e marítimo-turística, experimentando um crescimento significativo e consolidando a sua posição como referência no mercado do desporto natureza, turismo ativo e inovador conceito de “ginásio” ao ar livre. Foi fundada em 2020, com o apoio financeiro da União Europeia, com o programa operacional Açores 2020, participado pelos fundos estruturais comunitários Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) e Fundo Social Europeu (FSE).

Com sede em Angra do Heroísmo, a GreenGeneration estabelece a sua presença de forma abrangente na região, cobrindo toda a área da ilha Terceira e mantendo uma extensa rede de parceiros nas demais ilhas. A empresa possui um quiosque presencial dedicado à venda ao público e à divulgação de serviços, sempre com um colaborador disponível para esclarecimentos e apoio pré-reserva. Além disso, conta com um escritório central que serve como suporte para todas as operações de back-office, e onde se encontram os colaboradores responsáveis pelo marketing e gestão empresarial, este está inserido na StartUp Angra. Por fim, a GreenGeneration dispõe de um armazém equipado, que não só armazena todo o material necessário para as atividades, mas também serve como espaço para a realização de testes e reparações.

A missão primordial da GreenGeneration é orientada para o desenvolvimento, diferenciação e consolidação da oferta turística regional, por meio de uma ampla variedade de soluções disponibilizadas. Fundamentada em valores como inovação, sustentabilidade, integridade e a procura pela excelência operacional, a empresa empenha-se constantemente em superar as expectativas dos seus clientes e colaboradores. Desta forma, apresenta um conceito de atividades e experiências personalizadas, devido à curta duração dos visitantes na ilha Terceira.

Os visitantes têm ao seu dispor soluções que transformarão a sua maneira de conhecer e explorar o destino, mergulhando nas atividades de desporto natureza e turismo ativo, com atividades aquáticas como é o caso da

canoagem, snorkling e SUP, atividades de “terra” como paintball, BTT e passeios pedestres e ainda as tours guiadas. Este conceito promove o contacto direto com a natureza, proporcionando momentos únicos que conjugam saúde e bem-estar, focando-se nas pessoas e não nas massas, priorizando o que lhes traz prazer e satisfação. O objetivo é gerar um interesse contínuo em explorar e descobrir mais sobre o destino.

Durante todo o percurso, contei com a companhia de André Jesus, sócio fundador da GreenGeneration. Este é licenciado em Desporto de Natureza e Turismo Ativo pelo Politécnico de Santarém na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Desde jovem, André nutre uma paixão pelo desporto, acumulando ao longo dos anos experiência profissional em empresas voltadas para o Turismo de Natureza nos Açores. Atualmente, ele aplica todo o seu conhecimento na área do Desporto na empresa que cofundou, a GreenGeneration.

Esta introdução visa contextualizar a relevância da GreenGeneration no contexto do estágio de mestrado, fornecendo uma visão abrangente da organização e estabelecendo a base para a análise detalhada das atividades desenvolvidas durante o período de estágio.

1.2 Ilha Terceira - Açores

Durante os seis meses que passei na Ilha Terceira, nos Açores, fui cativada pela mistura única de natureza, gastronomia autêntica e tradições muito próprias.

A riqueza da natureza na Ilha Terceira é simplesmente deslumbrante. Desde paisagens verdejantes e campos floridos até crateras vulcânicas e vistas para o oceano.

Durante o tempo que lá passei, explorei trilhos magníficos, mergulhei em águas cristalinas e vivenciei a natureza única que caracteriza essa região. Especial destaque para o mar açoriano que acolhe uma biodiversidade marinha e um ecossistema submarino diversificado e único, passando por golfinhos, baleias, tubarões e tartarugas.

Ainda podemos salientar o facto de que, devido às suas condições favoráveis e às paisagens características, é um destino popular para a prática de desportos náuticos como é o exemplo da canoagem, o que explica em parte o porquê de ter escolhido os Açores para realizar o meu estágio.

A gastronomia açoriana, especialmente na Ilha Terceira, revelou-se uma deliciosa jornada para o paladar. Pratos como a tradicional alcatra, o peixe fresco e frutos do mar capturados nas águas circundantes e o queijo feito na ilha são os que recebem mais destaque. A autenticidade dos ingredientes locais e a maneira como a culinária reflete a cultura açoriana tornam cada refeição uma verdadeira experiência.

Além disso, as tradições profundamente enraizadas na Ilha Terceira proporcionaram uma visão fascinante da vida local. Desde as festas populares, como as Sanjoaninas, até as festividades religiosas, como as festas do Divino Espírito Santo, passando ainda pelas tão conhecidas touradas à corda pelas ruas de toda a ilha. Pude testemunhar a comunidade unida em celebrações que preservam as tradições açorianas com grande fervor.

Em resumo, a minha experiência na Ilha Terceira foi um mergulho na beleza natural, nos sabores autênticos e nas tradições cativantes que definem esse lugar único nos Açores.

2.1 Plano de Atividades

Antes da minha ida para os Açores, eu e o André delineámos um plano sobre como seria o meu estágio e de que forma iria contribuir para a empresa. Optámos por dividir o estágio em duas etapas distintas: uma inicial focada na compreensão das operações e uma segunda etapa centrada no desenvolvimento de tarefas e na organização do evento. Em conjunto, desenvolvemos um cronograma detalhado, prevendo o tempo necessário para as atividades organizacionais em ambas as etapas.

2.1.1 Integração e adaptação na empresa GreenGeneration

Na integração de um novo colaborador/estagiário há certos aspetos que se devem ter em conta de modo a contribuir para um ambiente de trabalho produtivo. Deste modo, antes de pôr realmente as mãos no trabalho e em conjunto com toda a equipa da GreenGeneration, traçamos um “plano de ações” com uma duração de cerca de duas semanas:

- Familiarização com todos os colaboradores, instalações e material disponível;

Conhecer os colegas de trabalho foi fundamental para uma integração eficaz. Isso inclui compreensão da dinâmica de trabalho, comunicação dentro da equipa e como as suas contribuições se equiparam com os objetivos da GreenGeneration. Além disso, foi importante explorar as instalações da empresa e os recursos disponíveis.

- Conhecer a área de atuação da empresa e o mercado com que trabalha;

Dediquei algum tempo a compreender a área em que a GreenGeneration atua, incluindo os serviços oferecidos, a missão da empresa, os seus valores e a posição no mercado. Isto tudo ajudou-me a alinhar os meus objetivos e tarefas com os objetivos gerais da empresa. Achei também crucial familiarizar-me com o ambiente local, ou seja, aprender sobre a infraestrutura da ilha, os recursos disponíveis, peculiaridades geográficas e qualquer regulamentação específica que possa afetar as operações.

- Ponto de situação da GreenGeneration a nível administrativo;

Fiquei ciente de todos os aspetos administrativos da empresa, isso incluiu a revisão de documentos essenciais, certificações e licenças necessárias para as operações da empresa. Este aspecto ajudou a evitar problemas legais e garantiu a conformidade com a regulamentação local e internacional.

- Eventos e projetos.

Conheci os eventos e projetos recentes ou em andamento da empresa, bem como iniciativas passadas, presentes e futuras, de modo a entender qual poderia

ser o meu envolvimento e de que forma podia contribuir de maneira significativa nesses mesmos eventos e projetos.

2.1.2 Tarefas

Depois de concluída uma primeira fase de adaptação e já me encontrar mais familiarizada tanto com a Ilha como com a empresa, chegou a oportunidade de começar o trabalho. Num primeiro momento, visto tratar-se de uma empresa ainda em fase de desenvolvimento e com necessidade de desenvolver e planificar todas as atividades, estive mais alocada ao escritório e quiosque, com trabalho de back-office. Porém sempre que possível saíamos para trabalho de campo. Para uma melhor compreensão, o plano encontra-se dividido em quatro fases de desenvolvimento:

1ª fase Análise e propostas	Propostas necessárias e benéficas a implementar na empresa	Norma Portuguesa 4520-Turismo de Ar Livre/Atividades de Turismo de Natureza
	Elaboração de documentos técnicos e operacionais	
	Front-office na venda de serviços ao público	
2ª fase Implementação e Parcerias	Implementação das propostas	Inventário e organização do material em armazém
		Gestão de licenças e seguros
		Aquisição do selo Clean and Safe
		Registo da GreenGeneration no RNAAT
	Parceria e estabelecimento de relações	Geoparque Açores
		ARCA
3ª fase Planeamento e execução de atividades	Planeamento de atividades	
	Atividades	1º Assistência e apoio; 2º Execução com supervisão 3º Execução autónoma
	Manutenção de material:	Implementação de inventário
		Limpeza, reparação e organização
4ª fase Projeto	Elaboração do projeto "Open Day de Canoagem"	

CAPÍTULO IV

Relatório de Atividades

Canoagem de mar: Desenvolvimento nos Açores

CAPÍTULO IV - RELATÓRIO DE ATIVIDADES

1.1 Descrição das atividades desenvolvidas

1.1.1 Integração e adaptação na empresa GreenGeneration

Como mencionado anteriormente no plano de atividades, desenvolvemos um conjunto de tópicos para esta fase inicial na empresa. Inicialmente, tive a oportunidade de conhecer todos os membros da equipa, começando pelo André Jesus, sócio-gerente, monitor de atividades, personal trainer e coordenador de exercício laboral. De seguida fui apresentada aos restantes elementos, Ana Jordão, personal trainer e gestora financeira; Luísa Toste, responsável pelo marketing e social media; e José Coelho, estagiário de turismo e guia das tours pela ilha. Posteriormente, explorei as instalações, incluindo o quiosque, o escritório e o armazém. O armazém, em particular, é o local onde todo o material para as atividades está armazenado. Dediquei algum tempo para me familiarizar completamente com o material disponível, compreendendo em detalhe as ferramentas e recursos que temos à disposição para as operações diárias.

A GreenGeneration atua nas áreas de animação turística, com ênfase em atividades desportivas na natureza, turismo ativo por meio de tours de van pela ilha, fitness com um ginásio ao ar livre, e também em atividades corporativas, incluindo Team Building e exercício laboral.

O público-alvo é predominantemente composto por turistas, com destaque para os americanos, canadianos e portugueses. Isso deve-se em parte ao contrato governamental com a SATA (companhia aérea) para voos entre Terceira e Toronto, bem como Terceira e Boston. Além disso, a presença de muitos militares americanos na Base Aérea das Lajes, influenciou a cultura local e continua a impulsionar o turismo na ilha.

As atividades onde os turistas não têm tanta relevância são as atividades corporativas, pois há maior participação de empresas locais, o paintball, dado que é necessário um grupo grande de pessoas, e o ginásio ao

ar livre. Todas estas atividades têm, por isso, uma maior participação da comunidade local.

No que diz respeito à situação administrativa da empresa, informei-me sobre todas as licenças e certificações da empresa, incluindo o Registo Regional de Agentes de Animação Turística (RRAAT), licenças de utilização de portos para entrada e saída de embarcações, assim como seguros obrigatórios para agentes de animação turística, como seguro de acidentes pessoais, de responsabilidade civil marítimo-turística e seguro de trabalho. Isto tudo de forma a, posteriormente, adicionar algum documento que possa estar em falta ou que traga benefícios à empresa.

Quanto a eventos e projetos, destaco o NEXTGeneration, um evento bianual desde os inícios da empresa, que oferece treinos ao ar livre gratuitos para promover o serviço e atrair novos clientes. Outro evento significativo foi o Evento de Paintball 25 de Abril, realizado no dia 25 de abril, aberto à participação individual, proporcionando a oportunidade para mais pessoas experimentarem a atividade. Participei ativamente na organização e prática da modalidade no Open Day de Canoagem, originalmente planeado para junho.

1.1.2 Início de tarefas – 1ª fase

Numa fase inicial, dediquei-me principalmente a atividades de escritório na GreenGeneration, empresa que se encontra em fase de desenvolvimento, focando-me especialmente no setor que requeria mais atenção e recursos humanos.

Após familiarizar-me com os processos internos, identifiquei oportunidades de melhoria e desenvolvi propostas que considerava essenciais para o crescimento da empresa, fazendo uso das diretrizes da Norma Portuguesa 4520. Segundo o Turismo de Portugal (2023) esta norma “*visa a promoção de práticas ambientais de excelência e a distinção da qualidade dos serviços prestados no que diz respeito às atividades de turismo de ar livre reconhecidas como Turismo de Natureza pelo Instituto de Conservação da Natureza e Florestas (ICNF).*”

Algumas dessa propostas passavam pela elaboração de um inventário, facilitando a gestão do material existente, inquéritos de satisfação aos clientes ao término de cada atividade, com vista no melhoramento contínuo do serviço prestado, produção de um dossiê de briefings de todas as atividades, com o objetivo de manter a estruturação das atividades independentemente do guia responsável pela mesma, entre outros menos relevantes.

Em colaboração com o José, responsável pela área dos Tours, organizamos documentos de apoio operacional ao guia para as tours de van pela ilha. Essa parceria permitiu uma compreensão abrangente da ilha, abordando aspetos históricos, morfológicos, culturais e gastronômicos. Todos os tours foram cuidadosamente planeados antes da execução e ajustados com base em testes práticos no terreno.

Além disso, contribuí para a melhoria da documentação técnica, desenvolvendo fichas de atividades e cliente (Anexo 1) abrangentes que incluíam dados completos e logotipos da GreenGeneration, fortalecendo a identidade da empresa. Identificamos ainda a necessidade de incluir políticas de cancelamento e proteção de dados pessoais nessas fichas.

Na área de vendas, assumi responsabilidades no front-office, promovendo ativamente os serviços oferecidos pela empresa ao público. Esse envolvimento direto com os clientes contribuiu para uma compreensão mais profunda das necessidades do mercado.

Essas iniciativas visavam não apenas atender aos requisitos imediatos da empresa, mas também estabelecer uma base sólida para o crescimento sustentável, aperfeiçoando a eficiência operacional e melhorando a experiência do cliente.

1.1.3 Início de tarefas – 2ª fase

A segunda fase do projeto teve início com a implementação de algumas das propostas apresentadas na primeira fase. Inicialmente, foquei-me no

inventário do material existente em armazém, organizando-o de maneira prática, confortável, acessível e lógica para facilitar o uso no dia a dia.

Em seguida, elaborei um dossiê que contemplava as licenças e seguros necessários. Este documento foi criado com o intuito de manter tudo devidamente organizado durante as atividades realizadas na van da empresa. Dessa forma, garantimos uma abordagem sistemática em qualquer situação.

A etapa seguinte envolveu o registo da GreenGeneration no Registo Nacional dos Agentes de Animação Turística (RNAAT). Dado que a empresa opera exclusivamente na Região Autónoma dos Açores, o Registo Regional dos Agentes de Animação Turística (RRAAT) seria suficiente. Porém, sugeri o registo no RNAAT devido aos benefícios associados, como a integração numa rede mais ampla de agentes turísticos, facilitando o contato com os mesmos, além da possibilidade de adesão ao Selo Clean and Safe (Anexo 2).

Ao aderir a esse Selo, implementamos procedimentos melhorados, incluindo a desinfecção húmida do veículo e de qualquer material antes do uso pelo cliente. Além disso, fornecemos equipamentos de proteção individual para colaboradores em todos os estabelecimentos, reforçando o nosso compromisso com as normas sanitárias.

Outra responsabilidade que assumi foi estabelecer uma parceria estratégica com o Geoparque Açores, visando criar uma sinergia de compartilhamento de conhecimentos e recursos para benefício mútuo.

Por fim, procedemos à criação de um protocolo de atuação com a ARCA de forma a adquirir mais conhecimentos na área da modalidade com a organização de canoagem mais relevante a nível regional, e com isto aumentar as competências da empresa. Este protocolo tinha também o propósito de garantir um maior fluxo de clientes através da promoção da empresa na comunidade da canoagem.

1.1.4 Início de tarefas – 3ª fase

A terceira fase do estágio esteve intimamente relacionada com as atividades práticas. Inicialmente, realizamos um levantamento de campo abrangente, identificando diversos fatores que influenciariam as atividades, como a localização, a tipologia do terreno, as características específicas e o potencial grau de dificuldade associado. No caso das atividades aquáticas, dedicamos uma atenção especial à compreensão das criaturas marinhas presentes na área, avaliando se representavam algum risco para a prática dos desportos.

No mar açoriano, a presença das caravelas-portuguesas é bastante comum. Apesar da sua beleza, esses organismos possuem um veneno que pode causar dores intensas e queimaduras de até terceiro grau. Portanto, em locais onde sua presença é significativa, a recomendação é evitar entrar na água. Contudo, considerando que por vezes é difícil avistá-las da costa, asseguramo-nos de ter sempre saquetas de vinagre, pois esse líquido neutraliza o veneno. Esse é apenas um exemplo das precauções que tomamos durante a fase de planeamento.

Após a conclusão do levantamento de informações, iniciamos o planeamento das atividades. Este processo envolveu a definição detalhada de cada atividade, a elaboração de briefings (Anexo 3), a confirmação do estado do material, garantindo que tudo estava pronto para uso, e a identificação do material necessário para cada atividade (Anexo 4). Além disso, certificamo-nos de que todas as licenças estavam válidas. Posteriormente, realizamos testes para garantir que, durante a interação com o cliente, tudo decorreria conforme o planeado. Esses testes permitiram fazer ajustes e melhorias nas etapas no que estava anteriormente planeado.

Durante a realização das atividades, dividi a minha participação em três fases distintas. Inicialmente, prestava assistência e auxílio, sob a supervisão do monitor principal, o André. Nesta etapa, o meu foco era compreender os procedimentos, oferecendo apoio sempre que necessário e inteirando-me das dinâmicas em curso.

Posteriormente, evoluí para a execução com supervisão, assumindo o papel de monitor principal. Contudo, mesmo nesta fase de maior responsabilidade, mantive a orientação e feedback contínuo do André, que contribuiu com sugestões valiosas ao longo das atividades.

Por fim, após a familiarização completa com os procedimentos e técnicas, alcancei a autonomia na execução das atividades. Nesta etapa, conduzi as tarefas de forma independente, seja sozinha ou em colaboração com um monitor auxiliar, demonstrando domínio das práticas e habilidades adquiridas ao longo do processo.

Ao término de cada atividade, procedia à manutenção do material utilizado, incluindo a limpeza, eventuais reparações e a organização no armazém. Este cuidado pós-atividade visava garantir a durabilidade e o bom estado do equipamento, contribuindo para o sucesso contínuo das operações.

1.1.5 Início de tarefas – 4ª fase

Nesta fase, na relação com a ARCA surgiu oportunidade de realizar o projeto “Open Day de Canoagem de mar” ao qual me propus neste estágio curricular. A evolução deste projeto é abordada e explicada como tema principal do próximo capítulo.

CAPÍTULO V



Projeto – Open Day Canoagem de mar

Canoagem de mar: Desenvolvimento nos Açores

CAPÍTULO V – PROJETO: OPEN DAY CANOAGEM DE MAR

1.1 Introdução ao projeto

A escolha dos Açores para a realização do meu estágio foi motivada pelas oportunidades excepcionais que esse arquipélago proporciona, especialmente no âmbito dos desportos aquáticos, incluindo a canoagem. Assim que identifiquei uma empresa disposta a acolher o meu estágio, iniciaram-se as conversas sobre possíveis projetos na área da canoagem. Nesse momento, apercebi-me que, apesar do notável potencial oferecido pela ilha, este não estava a ser totalmente explorado.

Foi então que surgiu a ideia de realizar um Open Day de canoagem, com o objetivo de promover e desenvolver o interesse por essa modalidade, bem como impulsionar o seu crescimento na região. Essa iniciativa visava não apenas explorar as belezas naturais proporcionadas pelos Açores, mas também destacar as oportunidades únicas que a prática da canoagem poderia oferecer.

Numa fase inicial do estágio, como já mencionado nos capítulos anteriores, não houve muita oportunidade de aprofundar os meus conhecimentos sobre a canoagem, nem de me dedicar mais a essa modalidade dentro da empresa. Com a aprovação da GreenGeneration, procurei inicialmente integrar-me num clube de canoagem, optando pelo Clube Náutico de Angra do Heroísmo (CNAH). Em seguida, associei-me à ARCA, através do protocolo criado com a GreenGeneration, aproveitando o facto de a associação que coordena a canoagem nos Açores estar localizada em Angra do Heroísmo e com eles trabalhar para a realização do projeto “Open Day de Canoagem” entre muitos outros.

A integração no clube de canoagem, CNAH, tinha como objetivo aprender mais sobre as técnicas básicas da modalidade, melhorar as minhas habilidades na água e estabelecer contactos valiosos com outros praticantes de canoagem, proporcionando uma experiência prática enriquecedora e uma entrada no universo desse desporto aquático.

1.2 Desempenho de funções na ARCA

A ARCA é uma entidade sem fins lucrativos sediada em Angra do Heroísmo, composta atualmente por cerca de 200 atletas federados. O seu principal propósito é representar os clubes afiliados, zelando pelos seus interesses, e empreender ações que promovam as suas responsabilidades. Dentro destas, destacam-se a promoção, coordenação e apoio ao desenvolvimento do desporto, canoagem, na Região Autónoma dos Açores, bem como a implementação e aplicação de normas e regulamentos desportivos.

A atuação da associação tem sido vital para impulsionar a prática da náutica desportiva, e colabora de forma próxima com a Direção Regional do Desporto (DRD) no aprimoramento do cenário desportivo açoriano.

Dentro das variadas iniciativas realizadas pela ARCA, merece destaque a sua participação no projeto "Atividades de Treino e Competição dos Escalões de Formação", o qual representa um compromisso significativo com o desenvolvimento e a formação de novos talentos na área da canoagem.

Perante isto, não pude ficar indiferente a este projeto e procurei estabelecer contato para uma possível colaboração. Quem me acolheu de braços abertos foi o Fábio Meneses, presidente da ARCA. O meu objetivo era aprofundar o meu conhecimento na organização de eventos náuticos, especialmente na área da canoagem.

A sinergia estabelecida entre a GreenGeneration e a ARCA revelou-se extremamente benéfica para mim, proporcionando-me uma valiosa aprendizagem nos aspetos técnicos das competições e na gestão de uma associação deste porte.

O Fábio mostrou-se incansável desde o início, compreendendo plenamente as minhas intenções e esforçando-se para me integrar em todas as atividades relevantes.

Dentro da ARCA, desempenhei diversas funções, incluindo a organização de dados provenientes dos clubes e de classificações em provas. Com estes dados procedíamos à distribuição justa dos apoios da DRD, uma vez que a

associação é responsável por direcionar esses recursos de acordo com critérios aprovados. Além disso, contribuí para a manutenção e reestruturação da sede da associação.

O evento de maior relevância que tive a oportunidade de acompanhar de perto foi uma etapa do Campeonato Nacional de Canoagem de Mar. Esta etapa contou com a participação de cerca de 150 atletas, representando 23 clubes de várias regiões do país, e decorreu em Angra do Heroísmo no dia 15 de abril de 2023.

Dada a dimensão desta competição, a logística envolvida era considerável, havendo uma lista extensa de tarefas a cumprir. Uma vez que a maioria dos atletas vinha de fora da ilha, o transporte das embarcações assumia uma importância crucial. Esta responsabilidade estava a cargo da associação e foi concretizada através do envio de contentores por via marítima.

Antes da realização da prova, as minhas responsabilidades incidiam principalmente na área da logística. Organizei o alojamento dos atletas, comunicando com o Regimento de Guarnição Nº1 que gentilmente disponibilizou hospedagem para as equipas. Além disso, elaborei o horário de chegada e partida dos atletas da ilha, coordenando os transferes necessários.

No dia da prova, contribuí para a preparação e distribuição dos kits fornecidos aos atletas, incluindo snacks, saquetas de vinagre, dorsal e cartão de identificação. Após o início da competição, desloquei-me para o ponto de chegada, onde preparamos uma estação com frutas, águas e barras. No momento da chegada dos atletas, ajudei na organização das embarcações e na recolha dos dorsais de cada participante.

Apesar de ter mencionado anteriormente as funções específicas desempenhadas durante o evento, é importante salientar que estive igualmente envolvida na fase de planificação da prova. Participei em reuniões dedicadas aos procedimentos de segurança, à logística dos barcos de apoio e à elaboração de detalhes como o design do troféu, entre outros aspetos. Este envolvimento geral permitiu-me entender todos os aspetos da organização de um evento desportivo.

1.3 Open Day de Canoagem de Mar

Na colaboração com a ARCA, foi possível dar vida ao projeto que me propus realizar, concretizando assim um Open Day de Canoagem de Mar. A motivação para esta iniciativa surgiu em paralelo à realização de uma etapa do Campeonato Regional de Canoagem na ilha do Pico, juntamente com uma travessia do canal em surfski entre o Pico e São Jorge e uma vez que, este evento iria originar um considerável número de atletas e entusiastas do desporto.

A organização deste evento contou com a supervisão do Fábio, e todos os procedimentos foram conduzidos em nome da ARCA.

Num primeiro momento, estabeleci contacto com os municípios das três localidades onde os eventos estavam planeados (São Roque do Pico, Madalena e Lajes do Pico), a fim de obter autorização e apoio (Anexo 5). Após a manifestação de aprovação por parte destes, entrei em contacto com os clubes locais e a DRD, que sugeriu integrar este Open Day no programa "Açores Ativos". Felizmente, todas essas entidades mostraram total apoio, especialmente os clubes, que se disponibilizaram para ajudar no que fosse necessário.

Em seguida, tratei das autorizações junto do Capitão do Porto. Em relação aos recursos necessários para o evento, todo o material utilizado foi gentilmente cedido pelos clubes e pelos próprios atletas. Neste ponto, a rede de contactos do Fábio revelou-se de extrema importância.

No que toca à logística, foi indispensável garantir duas carrinhas para o transporte dos atletas que iriam auxiliar na atividade e restante staff, bem como, dois atrelado para transportar os surfskis. A câmara municipal de São Roque do Pico cedeu as carrinhas, enquanto os atrelados foram providenciados pelo Clube Naval de São Roque do Pico (CNSRP).

O cronograma da atividade para as três localidades foi o seguinte:

- Abertura
- Breve discurso do presidente da ARCA (Fábio Meneses)

- Briefing / disposição das embarcações, auxiliares de flutuação e pagaias
- Iniciação dos participantes à modalidade
- Encerramento

Com todos os detalhes logísticos devidamente tratados, procedi à divulgação do Open Day, através das redes sociais da ARCA, dos clubes locais e dos municípios, assim como as rádios locais e cartazes nas ruas. Para este evento, foi elaborado o seguinte cartaz de divulgação (Anexo 6).

O evento desenrolou-se nos dias 5 de julho nas Lajes do Pico, 6 de julho na Madalena e 7 de julho em São Roque do Pico. A dinâmica do evento iniciava-se com a preparação de todo o equipamento, desde os surfskis até aos auxiliares de flutuação de diversos tamanhos e pagaias, que eram acomodados em carrinhas e atrelados. Seguidamente, deslocávamo-nos para o local da atividade.

Ao chegarmos, dispúnhamos o material de maneira organizada, com as pagaias posicionadas ao lado dos surfskis e os coletes ordenados por tamanhos num cabide. Cada atleta ou membro do staff era designado para um surfski, garantindo assim o manuseamento correto e a segurança dos participantes. O responsável da DRD da ilha do Pico colocava bandeiras publicitárias próximo ao material e distribuía t-shirts do programa "Açores Ativo".



Figura 9. Open Day Canoagem de Mar Fonte: autora

Para dar início ao evento, o Fábio dava um breve discurso de boas-vindas, abordando a modalidade e expressando gratidão pela participação de todos, assim como pelo apoio do clube local, da DRD e da câmara municipal envolvida.

A seguir, os participantes eram convidados a aproximar-se da zona de entrada na água, já devidamente equipados com o colete. A distribuição nos surfskis era realizada de acordo com a idade e o conforto dos participantes. Por exemplo, crianças pequenas ou aqueles menos confiantes em ir sozinhos eram direcionados para um surfski de dois lugares (SS2), acompanhados por um atleta ou membro do staff. Se o participante se sentisse à vontade para ir sozinho, era encaminhado para um surfski disponível, onde se ajustavam os pedais e se explicava a técnica de pagaiada e o uso dos pedais para mudar de direção. Após um pequeno teste junto ao responsável, caso tudo corresse bem, eram encorajados a dar algumas voltas pela marina. Durante toda a atividade, um ou dois atletas permaneciam na água em surfskis para prestar auxílio sempre que necessário. Os participantes dispunham de cerca de 1 hora e 30 minutos para desfrutar da experiência.

No final, procedíamos à limpeza de todo o equipamento com água doce e organizávamos novamente todo o material nas carrinhas e atrelados. Este procedimento foi adotado de forma consistente nos três locais.

1.4 Conclusão

Considero que o meu projeto não se baseou apenas na realização do Open Day mas em todo o processo de colaboração com a ARCA, desde a participação ativa na planificação de provas náuticas até à realização de um Open Day com o intuito de promover e desenvolver o interesse pela modalidade.

O meu papel estendeu-se para além das responsabilidades logísticas, abrangendo também a coordenação com entidades locais, como municípios e clubes, assim como a interação com a DRD. A ajuda do Fábio para estabelecer parcerias e garantir o apoio necessário foi crucial para o êxito dos eventos.

A concretização deste evento foi bem-sucedida, refletida na satisfação dos participantes. Estou confiante de que os clubes atrairão novos interessados em inscrever-se na modalidade.

O Open Day revela não apenas a minha dedicação à canoagem, mas também a capacidade de liderança e organização. A promoção ativa da modalidade, especialmente em locais onde a canoagem é menos desenvolvida, destaca o meu compromisso em expandir a participação neste desporto náutico.

CAPÍTULO VI

Conclusão

Canoagem de mar: Desenvolvimento nos Açores

CAPÍTULO VI - CONCLUSÃO

1.1 Conclusão

Este capítulo da minha formação académica revelou-se o mais desafiante, mas também, verdadeiramente recompensador. Enfrentei responsabilidades e problemas, procurei soluções, vivenciei sucessos e insucessos, estabelecendo um contacto direto com toda a realidade futura de ação e o seu meio envolvente.

Juntamente com a GreenGeneration e a ARCA tive a oportunidade de progredir e desenvolver competências de motivação e trabalho, sempre com o objetivo de constante evolução e aprendizagem.

Esta experiência contribuiu para a minha evolução profissional, progredindo e desenvolvendo competências de motivação e trabalho mas sobretudo enquanto pessoa, agora, com maior maturidade, ponderação e reflexão. Hoje, ao meditar sobre o meu percurso, reconheço-me como uma profissional que mantém a exigência e critério como um pilar fundamental.

Apesar de ter sido um ano repleto de desafios e adaptações, estou grata por ter aproveitado ao máximo as oportunidades que surgiram e de conhecer uma realidade de vida diferente ao que estava habituada. A saída da minha zona de conforto proporcionou-me momentos inesquecíveis.

Após este desafio, tenho a absoluta convicção de que trabalhar diariamente com o desporto e em contacto com a natureza é o que desejo para o meu futuro.

BIBLIOGRAFIA

- ACA. (2024). *American Canoe Association*. <https://Americancanoe.Org/>.
- Alves, P. H., & Silva, F. (2018). *GEOTURISMO E DESPORTO AVENTURA NOS AÇORES: APLICAÇÃO AO CASO DO CANYONING*.
- ARCA. (2024). *Associação Regional Canoagem dos Açores*. <https://Arcazores.Pt/>.
- Ayora, A. (2016). *Gestión del riesgo en montaña t en actividades al aire libre* (3rd ed.). Ediciones Desnivel.
- BC. (2023). *British Canoeing*. <https://Www.Britishcanoeing.Org.Uk/>.
- Bessy, O., & Mouton, M. (2004). Du plein air au sport de nature: Nouvelles pratiques, nouveaux enjeux. In *Revue EP.S* (p. 309).
- Brown, G. (2002). Sea Kayaking. In F. Ferrero (Ed.), *Canoe and Kayak Handbook* (3rd ed., pp. 244–265). Pesda Press.
- Brown, G. (2006). *Sea Kayak A Manual for Intermediate and Advanced Sea Kayaker* (1st ed.). Pesda Press.
- Carreira, G. P., & Porteiro, F. M. (2015). O mar dos Açores e a sua valorização estratégica: descrição do espaço marítimo e socioeconómico. *Nação e Defesa Nacional*, 141, 79–95.
- Ciccarelli, D. (2023, December). Sit-on-Top Kayak Essentials: A Beginner's Guide to Enjoyable Paddling. *Lake*.
- Correia, B. (2020). *Canoagem em Portugal: Análise Geográfica e Ordenamento do Território*. Faculdade de Letras.
- Day, B. (2023). Sit-On-Top vs Sit-Inside Kayaks: Which Is Best For You? *Paddling Magazine*.
- Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de Agosto, PROGRAMA DESPORTO DE NATUREZA EM ÁREAS PROTEGIDAS (2003).

- Dowd, J., & Hoffmeister, F. (2015). *Sea kayaking, The Classic Manual for Touring, from Day Trips to Major Expeditions* (L. Kenward, Ed.; 6th edition). Greystone Books.
- Fábio Meneses, presidente da Associação Regional de Canoagem dos Açores, em entrevista ao Diário Insular. (2021, March 22). *Diário Insular*.
- Faria, J. (2022). *Risco e Segurança em Desporto Natureza e Aventura: Estudo da Perceção dos Comportamentos de Risco dos Intervenientes na Prática do Rafting*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Faria, J., Quaresma, L., Cataldi, S., Clemente, F. M., Bonavolontà, V., Badicu, G., Greco, G., Brandão, A., De Candia, M., Frontini, R., Latino, F., & Fischetti, F. (2022). Pre- and Post-Activity Anxiety for Sustainable Rafting. *Sustainability*, 14(9), 5075. <https://doi.org/10.3390/su14095075>
- Ferrero, F. (2012). *White Water Safety and Rescue* (2nd ed.). Pesda Press.
- FPC. (2023). *Federação Portuguesa de Canoagem*. <https://www.fpcanoagem.pt/home>.
- Freitas, D. (2010). *Perceção do Líder acerca da Eficácia Organizacional: Estudo de caso da Federação Portuguesa de Canoagem*. Universidade do Porto.
- García, D. (2019). *Kayak de Rescate* (D. Domingo, Ed.). Ediciones Tutor.
- ICF. (2023). *International Canoe Federation*. <https://www.canoeicf.com/>.
- Instituto Português da Qualidade. (2015). *Norma Portuguesa 4520 - Atividades de Turismo de Natureza*.
- Lawrence, D. (2023). *History of Royal Canoe Club*.
- Lemos, L., Santos, J., Lemos, F., Prusch, S., & Barbosa, I. (2022). *Olhar luso-brasileiro da pedagogia por trás da canoagem em águas calmas* (1st ed.). Universidade Federal de Santa Maria.
- Loots, J. (2000). *Sea kayaking* (1st ed.). New Holland Publishers.
- Loro, A., & Pimentel, G. (2019). Canoagem como Lazer: da margem ao canônico. *Revista Brasileira de Estudos Do Lazer*, 6, 40–55.

- Lull, J. (2008). *Sea Kayaking Safety & Rescue* (2nd edition). Wilderness Press.
- Mazza, B., & Sobry, C. (2023). *Sport Tourism and Its Territorial Development and Opportunities*. Cambridge Scholars Publishing.
- Melo, R., & Gomes, R. (2017). Nature sports participation: Understanding demand, practice profile, motivations and constraints. In *European Journal of Tourism Research* (Vol. 16).
- Melo, R., Van Rheenen, D., & Gammon, S. J. (2020). Part II: nature sports: current trends and the path ahead. *Annals of Leisure Research*, 23(2), 133–142. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1672310>
- Melo, R., Van Rheenen, D., & James Gammon, S. (2020). Part I: nature sports: a unifying concept. *Annals of Leisure Research*, 23(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1672307>
- Mocke, D. (2016). *Ocean Racing Coaching Manual*. Internacional Canoe Federation.
- Partes del kayak: conoce tu bote*. (2020, March 3). Gran Aventura. <https://granaventura.es/>
- Passeio em Canoa: Sesimbra Selvagem. (2012). *Revista Outdoor*. www.revistaoutdoor.pt
- Personal Flotation Devices - Part 5: Buoyancy Aids (Level 50)(ISO 12402-5:2020), ISO (2020).
- Pessoa, J. (2003). *História da Canoagem e do Rafting*.
- Santos, J. (2022). *Estudo da resistência de ligações adesivas usadas no fabrico de embarcações de canoagem*. Instituto Superior de Engenharia do Porto.
- Schumann, R. (2016). *Basic illustrated sea kayaking*. Falcon Guides.
- Silva, D. (2014). *Relatório de Estágio realizado no Clube Fluvial de Coimbra*. Instituto Politécnico da Guarda.
- Stuhaug, D. O. (2004). *The Complete Idiot's Guide to Canoeing and Kayaking*. Alpha.

- Van Rheenen, D., & Melo, R. (2021). Nature sports: Prospects for sustainability. *Sustainability (Switzerland)*, 13(16). <https://doi.org/10.3390/su13168732>
- Varley, P. (2010). *Sea kayakers at the margins: the liminoid character of contemporary adventures*.
- Ward, R. (2002). Flat Water Racing. In F. Ferrero (Ed.), *Canoe and Kayak Handbook* (3rd ed., pp. 191–197). Pesda Press.
- Wheaton, B. (2013). *The Cultural Politics of Lifestyle Sports* (1st ed.). Routledge.
- Winning, D. (2002). A short history of paddlesport in Britain. In F. Franco (Ed.), *Canoe and Kayak Handbook* (3rd ed., pp. 8–18). Pesda Press.
- WoodHouse, P. (2013). *Sea Kayaking: A guide for Sea Canoeists*.

ANEXOS

Anexo 1 – Ficha de atividade/ cliente



GREEN GENERATION
Desporto Natureza | Turismo Ativo

Data / Date: __/__/__	Atividade / Activity:	Tour:	Guia / Guide:
Duração / Duration:	Local de começo / Start location:	Hora de início / Start time:	Hora Final / End:

Itinerário/ Itinerary:

Nome Name	Idade Age	País Country	Email	Assinatura Signature	RGPD Sim	RGPD Não

PT Antes de assinar, ler cuidadosamente o verso da página!
Cada cliente acima referido declara ter tomado conhecimento das condições particulares referidas no verso deste contrato e compromete-se a respeitá-las em todas as condições. Visto o caráter particular das nossas viagens, cada cliente declara encontrar-se perfeitamente consciente dos riscos, para tal, declara não estar grávida e estar em perfeita saúde física e moral, com especial atenção a problemas graves de coluna e cardíacos.

EN Before signing, read the back of the page carefully!
Each customer referred to above declares to have become aware of the particular conditions referred to on the back of this contract and undertakes to respect them in all conditions. Given the particular character of our trips, each client declares that he/she is perfectly aware of the risks, therefore, he declares that he is not pregnant and that he is in perfect physical and moral health, with special attention to serious health problems, spine and heart.



GREEN GENERATION
Desporto Natureza | Turismo Ativo

PT
Seguro
GREENGENERATION, LDA, registada como empresa de animação turística e marítimo-turística (RNAAT 22/2021), com NIF 515702242 e sede no Jardim José Agostinho, Quilisque nº 4, 9700-108 Angra do Heroísmo, encontra-se coberto pelo Seguro de Responsabilidade Civil na companhia Allianz, apólice nº 206715305, Seguro de Acidentes Pessoais na companhia Allianz, apólice nº 206715299 e Seguro Responsabilidade Civil Marítimo na companhia Allianz, apólice nº 206742927.

Política de cancelamento
A GreenGeneration reserva-se no direito de cancelar a atividade prevista, inclusive na véspera do dia designado para a respetiva realização, sempre que considere que não estão reunidas as condições meteorológicas de segurança e operacionais necessárias à boa execução da atividade. O cliente terá direito ao reembolso da quantia respectiva ao depósito para efeitos de reserva, ficando a GreenGeneration exonerada de qualquer responsabilidade pelo cancelamento. Mediante a possibilidade, a empresa terá sempre as possibilidades para proporcionar ao cliente a realização da atividade, podendo esta ser substituída por outra atividade ou ser reagendada mediante a disponibilidade do cliente.
Em caso de cancelamento por parte do cliente, num período superior a 72 horas da data de realização da atividade, a quantia depositada será totalmente reembolsada.
No caso de cancelamento por parte do cliente, num período inferior a 72 horas da data de realização da atividade, será retida pela GreenGeneration a quantia depositada, que poderá ser usada para realizar outra atividade ou convertida em voucher de oferta. Num período inferior a 24 horas da data de realização da atividade, o valor do depósito não será reembolsado.

Responsabilidade
Cada cliente deverá respeitar as regras de segurança impostas, que serão dadas a conhecer pelo guia representante da GreenGeneration.
No caso de haver algum participante menor de idade, é obrigatória a sua inscrição na ficha de assinaturas e o encarregado de educação ou responsável declara que autoriza a sua participação na atividade. O encarregado de educação assume total responsabilidade sobre o menor.
A GreenGeneration não se responsabiliza pela perda ou quebra de objetos pessoais, sendo estes da total responsabilidade do cliente. O cliente compromete-se também a tomar a seu cargo todos os danos materiais e físicos por ele causados.

Política de privacidade
O participante cede, de forma gratuita, todos os direitos de utilização da sua imagem à GreenGeneration, renunciando ao recebimento de qualquer quantia ou valor que eventualmente venha a ser auferida com direitos de transmissão e/ou divulgação, promoções, ou outros quaisquer meios.
A GreenGeneration é livre de utilizar as imagens gravadas e recolhidas no decorrer das atividades para fins profissionais, ou outros entendidos como adequados, desde que dentro do seu objeto social.
O participante concorda que os seus dados pessoais recolhidos pela GreenGeneration, LDA, sejam tratados para fins de marketing, como envio de informações, campanhas e newsletters.

Para informações mais detalhadas pode consultar o Website: 

EN
Assurance
GREENGENERATION, LDA, registered as a tourism and maritime-tourism animation company (RNAAT 22/2021), NIF 515702242 and head office at Jardim José Agostinho, Quilisque nº 4, 9700-108 Angra do Heroísmo, is covered by the Civil Liability Insurance from Allianz, policy nº 206715305, Personal Accident Insurance from Allianz, policy nº 206715299 and Maritime Civil Liability Insurance from Allianz, policy nº 206742927.

Cancellation policy
GreenGeneration reserves the right to cancel the planned activity, including on the eve of the day designated for its realization, whenever it considers that the weather, safety and operational conditions necessary for the proper implementation of the activity are not met. The client will be entitled to a refund of the deposit amount for booking purposes, being GreenGeneration exonerated from any liability for cancellation. If possible, the company will always do its best to provide the customer with the realization of the activity, which may be replaced by another activity or be rescheduled depending on customer availability.
In case of cancellation by the customer within 72 hours of the activity's date, the amount deposited will be fully refunded.
In the event of cancellation by the customer within 72 hours of the activity, GreenGeneration will retain the amount deposited, which can be used to do another activity or converted into a gift voucher. In a period of less than 24 hours from the date of the activity, the deposit amount will not be refunded.

Responsibility
Each client must respect the safety rules imposed, which will be made known by the GreenGeneration representative guide.
In case there is any minor participant, it is mandatory that he/she is registered in the signature form and the guardian declares that he/she authorizes his/her participation in the activity. The guardian assumes full responsibility for the minor.
GreenGeneration is not responsible for the loss or breakage of personal objects, which are the sole responsibility of the client. The customer also undertakes to take charge of all damage and physical damage caused by him.

Privacy policy
The Participant grants, free of charge, all rights to use its image to GreenGeneration, renouncing to receive any amount or value that may eventually be earned with the rights of transmission and / or dissemination, promotions, or any other means.
GreenGeneration is free to use the images recorded and collected during the course of activities for professional purposes, or other deemed appropriate, provided that within its corporate purpose.
The participant agrees that their personal data collected by GreenGeneration, LDA be processed for marketing purposes, such as sending information, campaigns and newsletters.

For more detailed information you can consult the website: 




 Área Reservada

INÍCIO > RNAAT PESQUISA DE REGISTOS > REGISTO

RNAAT nº 248/2023

Registado em 2023-03-27

Tipo EMPRESA DE ANIMAÇÃO TURÍSTICA
Denominação GREENGENERATION UNIPESSOAL LDA
NIPC / NIF 515702242
Morada (sede) Jardim José Agostinho Quiosque nº4
 9700-108 ANGRA DO HEROÍSMO
 Angra do Heroísmo, Ilha Terceira

Objeto Social Registo Regional de Agentes de Animação Turística nº 22/2021
 Desenvolvimento de atividades de animação turística, incluindo atividades de animação turística terrestre e atividades marítimo-turísticas, desenvolvimento de atividades desportivas diversas, transporte ocasional de passageiros em veículos ligeiros de passageiros. Serviços de apoio à educação, diversão e recreativas. Promoção, elaboração e gestão de projetos de aventura e de lazer, passeios, atividades e eventos, incluindo nas atividades de aventura e desportos, abrangendo desportos de aventura e de natureza. Atividades desportivas individuais e em grupo.

Nome Comercial GreenGeneration
Website greengeneration.website

Atividade(s) Autorizada(s) a Exercer

- Atividades que se desenvolvam exclusivamente em ambiente urbano de percursos pedestres e visitas a museus, palácios e monumentos e cuja empresa, simultaneamente, se encontre isenta da obrigação da contratação dos seguros previstos no art.º 27º, nos termos da alínea b) do n.º 1 do art.º 28º
- Caminhadas e outras atividades pedestres
- Escalada em parede natural e em parede artificial
- Mergulho, snorkeling, e similares
- Paintball, tiro com arco, besta, zarabatana, carabina de pressão de ar e similares
- Passeios e atividades em bicicleta (btt e cicloturismo), em segway e similares
- Rotas temáticas e outros percursos de descoberta do património (por exemplo, Rota do Megalitismo, do Romano, do Românico, do Fresco, Gastronómicas, de Vinhos, de Queijos, de Sabores, de Arqueologia Industrial)
- Aluguer ou utilização de motos de água e de pequenas embarcações dispensadas de registo (Canoagem e rafting em águas calmas e em águas bravas)
- Aluguer ou utilização de motos de água e de pequenas embarcações dispensadas de registo (Surf, bodyboard, windsurf, kitesurf, skimming, standup paddle boarding e similares)

Marcas

Sem marcas registadas ...

Estabelecimentos (Localização e Contactos)

Nome	Localização	Morada	Contactos
Sede	Angra do Heroísmo, Ilha Terceira	Jardim José Agostinho Quiosque nº4 9700-108 ANGRA DO HEROÍSMO	 969338852  geral.greengeneration@gmail.com

Seguros Obrigatórios

Tipo	Companhia de Seguros	Apólice nº	Data	Montante garantido	Validade
Acidentes Pessoais	Allianz	206715299	2022-12-13	Morte/Invalidez Permanente: 22.710,22€ Despesas de Tratamento: 3.975,34€	2024-03-12
Responsabilidade Civil	Allianz	206742927	2022-12-28	50.000,00€	2024-03-27
Responsabilidade Civil	Allianz	206715305	2022-12-12	50.000,00€	2024-03-12

Briefing Canoagem



Apresentação

Boas Vindas
Local (onde, cuidados, licenças)
Seguro incluído
Monitores credenciados

Introdução

Têm experiência? (quantas vezes)
Sabe nadar? (Está à vontade na água)
Origem da Canoagem
Resumo da atividade:
-Equipamento
-Técnicas em seco
-Entrada para água
-Técnicas na marina
-Volta à baía (se confortável)
-Dicas
Duração da atividade

Equipamento

Kayak (Proa, Popa, Casco, Banco, Finca-Pés)
Pagaia alumínio ou carbono (pás, tubo ajustável)
Auxiliar de flutuação

Técnicas Canoagem

Ajuste da pagaia (Braço esticado para cima, braços a 90° em cima da cabeça, ângulo)
Posição sentada
Colocação dos pés nos finca-pés
Como remar (torção do tronco, esticar braço da frente, ajuda das pernas, movimento em 8)
Mudança de direção, paragem
Queda à água (proteger cabeça e atenção à pagaia)
Como subir (de lado, por trás)(2 pessoas, 1 de cada lado)
Resumo

Dicas

Retirar brincos e acessórios que se possam perder e/ou aleijar
Não agarrar argolas
Zona das rochas
Proteção solar

Briefing SUP



Apresentação

Boas Vindas
Local (onde, cuidados, licenças)
Seguro incluído
Monitores credenciados

Introdução

Têm experiência? (quantas vezes)
Sabe nadar? (Está à vontade na água)
Origem do SUP
Resumo da atividade:
-Equipamento
-Técnicas em seco
-Entrada para água
-Técnicas na marina
-Volta à baía (se confortável)
-Dicas

Equipamento

Prancha insuflável ou rígida (tail, nose, deck, rails, leash, quilhas)
Pagaia alumínio ou carbono (pá, zona T, tubo ajustável)
Auxiliar de flutuação

Técnicas SUP

Ajuste da pagaia (Braço esticado para cima, zona T à altura do pulso)
Centro de gravidade da prancha
Posição sentada
Como levantar (a 1 tempo com salto e a 2 tempos pé na direção da mão)
Posição em pé (pernas à largura dos ombros, pernas semifletidas)
Como remar (troca de braços)
Queda à água (proteger cabeça, para o lado da prancha e atenção à pagaia)
Como subir (de lado, por trás)
Resumo

Dicas

Retirar brincos e acessórios que se possam perder e/ou aleijar
Não agarrar na pega e argolas
zona das rochas posição sentada
proteção solar

Briefing Paintball



Apresentação

Boas Vindas
Local (onde, cuidados, licenças)
Seguro incluído
Monitores credenciados
Têm experiência? (quantas vezes)
Perguntar se conhecem a modalidade (História, curiosidades)

Introdução

Resumo da atividade:

- Equipamento
- Reconhecimento do campo
- Regras de segurança
- Regras de jogo
- Dinâmicas

Equipamento

Participante - máscara; pescoceira; colete de impacto
Marcador - garrafa; corpo do marcador (culatra, cano, carregador de bolas, pega, gatilho, tapa canos)
Demonstração do travão e tapa canos (mecanismos de segurança)

- Travão de segurança, direita para a esquerda, pronto a disparar e vice versa
- Tapa canos, impedir que a bola saia mesmo com marcador destravado

Perguntar se há dúvidas

(Passeio com participantes para reconhecimento do campo)

Regras de segurança

3 regras principais de segurança: (dar exemplo grave de consequência)

- Nunca tirar a máscara
- Nunca tirar a máscara
- Nunca tirar a máscara

Distância de disparo - nunca disparar a menos de 5 / 6 metros
Demonstração de disparo a 10 metros - (chamada de atenção)

Regras de Jogo

Quando somos marcados

- Sempre que a bola rebenta (caso não pinte não é marcado/eliminado)
- O marcador faz parte do corpo (se for marcado está eliminado)

Depois de nos acertarem

- Levantar braço/marcador
- Verificar se estamos pintados, caso dúvida chamar árbitro
- De seguida pôr tapa canos e travar marcador
- Sair lentamente até à base com o braço/marcador levantado
- Na base esperar até jogo terminar

Briefing Paintball



Início e término do jogo

Já preparados e equipados, cada equipa no seu ponto inicial

Início do jogo

- 1º apito- Atenção preparar
- 2º apito- Tirar tapa canos, destravar marcadores!
- 3º apito- Jogo

Final do Jogo

- 1º apito- Terminou o jogo
- 2º apito- Por tapa canos e travar marcadores
- 3º apito- Voltar à base

Já na base limpar máscaras e outros equipamentos de necessário.

Dinâmicas de Jogo

Elimina- Pintar a equipa adversária, termina quando uma das equipas estiver com todos os membros marcados

Capturar o líder- Consiste em marcar o líder da equipa oposta

Capturar a bandeira- A primeira equipa a capturar a bandeira e levá-la até à sua base ganha, se o jogador for marcado enquanto transporta a bandeira, esta fica onde o jogador foi marcado.

Speedball- Todos contra todos, sempre que um jogador é marcado tem de se dirigir até as extremidades do campo de forma a retomar o jogo.

Dicas

Retirar brincos e acessórios que se possam perder e/ou aleijar

Marcador sempre na posição vertical

Atenção à tampa do carregador de bolas

Não apanhar bolas do chão

Não disparar de rajada

Não espetar cano na terra

Cuidado terreno acidentado e canos partidos nas árvores



Checklist - Canoagem

- ☐ Ficha de assinaturas
- ☐ Kayaks
- ☐ Pagaia
- ☐ Coletes - Auxiliar de flutuação
- ☐ Saco estanque
- ☐ Assentos
- ☐ Kit médico
- ☐ Apito
- ☐ Corda de resgate
- ☐ Mangueira e adaptador

Checklist - SUP

- ☐ Ficha de assinaturas
- ☐ Quilhas
- ☐ Pranchas
- ☐ Leash
- ☐ Pagaia
- ☐ Colete - Auxiliar de flutuação
- ☐ Sacos estanques
- ☐ Kit médico
- ☐ Fatos neoprene
- ☐ 2 Bombas de enchimento
- ☐ Apito

Checklist - Paintball

- ☐ Marcadores
 - ☐ Loaders
 - ☐ Coletes
 - ☐ Proteção de pescoço
 - ☐ Máscaras
 - ☐ Braçadeira de equipas
 - ☐ Bandeira
 - ☐ Botijas de ar
 - ☐ Tanque de ar
 - ☐ Bolas (4 caixas)
-
- ☐ Caixa de ferramentas
 - ☐ Desentupidor de canos
 - ☐ Pod /carregador
 - ☐ Lona do chão
 - ☐ Papel absorvente
 - ☐ Ficha técnica de participantes
 - ☐ Desinfetante
 - ☐ Fill station
 - ☐ Spray anti-embaciamento
 - ☐ Panos de limpeza

Anexo 5 – Ofício à presidente do Município Lajes do Pico



ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE
CANOAGEM DOS AÇORES
EDIFÍCIO DO PORTO PIPAS – S/N
9700-154 ANGRA DO HEROÍSMO
NIF: 512 057 729

Instituição de Utilidade Pública, Despacho nº. 1313/2021 de 23 de junho de 2021, Jornal Oficial II Série N.º 121, de 23-06-2021

Exma. Sra. Presidente
Ana Catarina Brum
Convento de São Francisco,
9930-135 - Lajes do Pico

S/Ref.ª

N/Ref.ª

ARCA/021/2023

Data: 2023-05-31

Assunto: Open Day de Canoagem de Mar – CMLP

Exma. Senhora Presidente:

A Associação Regional de Canoagem dos Açores, juntamente com o seu associado Clube Naval de São Roque do Pico, coorganizam o Campeonato Regional de Esperanças e Canoagem de Mar dos Açores, na ilha do Pico, nos dias 8 e 9 de julho de 2023.

Em virtude da nossa presença gostaríamos de divulgar a modalidade no vosso Município no dia 5 de julho com a realização da atividade “Open day de canoagem de mar”, no período da tarde, entre as 15h00 e as 17h00.

Nesse sentido vimos por este meio solicitar a vossa autorização e colaboração na atividade que pretendemos desenvolver junto da comunidade.

Disponíveis para qualquer esclarecimento adicional.

Com os melhores cumprimentos e elevada consideração pessoal.

O Presidente

Fábio Mendonça Meneses

Fundada a 1 de junho de 1999
E-mail: arcazores@gmail.com

