



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO CURRICULAR NA EMPRESA RIVER GURU

Caracterização dos Guias de Rafting em Espanha

Rafael Filipe Clemente



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Rafael Filipe Clemente

ESTÁGIO CURRICULAR na empresa River Guru

Caracterização dos guias de rafting em Espanha

Nome do Curso de Mestrado

Área/Designação do Mestrado

Trabalho realizado sob a orientação:

Professor Doutor João Paulo Araújo Faria

Melgaço, novembro 2025

CLEMENTE, Rafael Filipe

Caracterização dos guias de rafting em Espanha- Estágio Curricular na empresa River Guru; Orientação do Professor Doutor João Paulo Araújo Faria- Relatório de Estágio de Mestrado em Desporto Natureza, Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: Rafting, Desporto de natureza, Turismo de aventura, Guias de rafting.

Agradecimentos

Chegar ao fim desta etapa representa muito mais do que entregar uma tese ou concluir um ciclo acadêmico. Significa fechar um capítulo intenso da minha vida, feito de aprendizagens profundas, momentos de superação, dúvidas, conquistas e um crescimento que vai muito além do plano profissional. Este percurso exigiu dedicação, resiliência e coragem para sair da zona de conforto, mas também trouxe experiências e pessoas que marcarão para sempre o meu caminho. Nada disto teria sido possível sem o apoio genuíno, a confiança e o carinho de quem esteve ao meu lado. Por isso, ao dar esta etapa como concluída, sinto que é tempo de agradecer.

Ao Professor João Paulo Faria, que foi muito mais do que um orientador. Foi um mentor presente, exigente na medida certa, disponível e humano. Agradeço não só o acompanhamento acadêmico, mas também as conversas, os conselhos e a confiança depositada em mim ao longo de todo este processo.

Aos meus amigos, que foram porto seguro nos momentos de maior pressão. Obrigado pela paciência, pelas palavras certas nas alturas difíceis e por celebrarem comigo cada pequena vitória.

À minha família, o meu alicerce. Obrigado pelo apoio incondicional, pela compreensão nas ausências, pela força silenciosa e por acreditarem sempre em mim, mesmo nos momentos em que o caminho parecia mais incerto. Esta conquista também é vossa.

Às pessoas que conheci em Murillo de Gállego e que hoje tenho o privilégio de chamar amigos. O estágio curricular na River Guru não me trouxe apenas experiência profissional, mas também vivências inesquecíveis, partilha, espírito de equipa e laços que ultrapassam fronteiras.

Ao staff da River Guru, pela forma como me receberam e integraram desde o primeiro dia. Um agradecimento muito especial ao Txomin Abadia, pelo voto de confiança, pela partilha constante de conhecimento e por me desafiar a ser melhor, dentro e fora do rio.

Levo comigo aprendizagens técnicas, mas acima de tudo levo pessoas, histórias e um crescimento que não cabe apenas nestas páginas.

A todos, o meu mais sincero e sentido obrigado.

Índice Geral

Agradecimentos.....	II
ÍNDICE FIGURAS/QUADROS.....	VI
RESUMO.....	IX
ABSTRAT	XI
LISTA DE ABREVIATURAS	XIII
Capítulo I - INTRODUÇÃO	1
1.1. Introdução.....	3
1.2 Contextualização.....	4
1.3 Rafting	7
CAPÍTULO II – PLANO DE ATIVIDADES	13
2.1. Objetivo Geral	14
2.2. Resultados Esperados	14
2.3. Motivações para a realização do estágio	15
2.4. Caracterização da empresa River Guru	16
2.5. Método de trabalho.....	18
2.6. Atividades desenvolvidas	18
2.7. Expectativas do candidato antes do início do estágio	21
CAPÍTULO III - RELATÓRIO DE ATIVIDADES.....	23
3.1 Rafting e canoas raft.....	25
3.3 Hidrospeed	32
3.3 Salto Pendular	33

Capítulo IV - PROPOSTA	34
4.1 Introdução.....	36
4.2 Métodos.....	37
4.3 Resultados.....	40
4.4 Discussão.....	57
CAPÍTULO V – CONCLUSÃO	60
5.1 Conclusão.....	62
CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA	63
6.1 Bibliografia	65
CAPÍTULO VII – ANEXOS	68
Anexo 1 Questionário guias Portugal	69
Anexo 2 Questionário para guias Espanha	76

ÍNDICE FIGURAS/QUADROS

Figura 1 Spreu Boote raft.....	26
Figura 2 Pagaia Aquadesign	26
Figura 3 Calçado Guia	27
Figura 4 Capacete WRSI.....	27
Figura 5 Colete Peak River Guide	28
Figura 6 Cinto e corda de lançamento Palm	28
Figura 7 Apito	28

Tabela 1 Preço atividades River Guru.....	17
Tabela 2 River Guru	40
Tabela 3 Melgaço Whitewater	40
Tabela 4 Caracterização formativa da River Guru	40
Tabela 5 Caracterização formativa da Melgaço Whitewater	41
Tabela 6 Faixa etária River Guru.....	42
Tabela 7 Faixa etária Melgaço Whitewater.....	42
Tabela 8 Atividade física vigorosa River Guru.....	43
Tabela 9 Atividade física vigorosa Melgaço Whitewater.....	43
Tabela 10 Tempo médio de atividade física vigorosa River Guru	44
Tabela 11 Tempo médio de atividade física vigorosa Melgaço Whitewater	44
Tabela 12 Atividade física moderada Melgaço River Guru	45
Tabela 13 Atividade física moderada Melgaço Whitewater	45
Tabela 14 Tempo médio de atividade física moderada River Guru.....	46
Tabela 15 Tempo médio de atividade física moderada Melgaço Whitewater.....	46
Tabela 16 Caminhada 10 mins River Guru.....	47
Tabela 17 Caminhada 10 mins Melgaço Whitewater.....	47
Tabela 18 Tempo médio de caminhada River Guru.....	47
Tabela 19 Tempo médio de caminhada Melgaço Whitewater.....	48
Tabela 20 Tempo sentado River Guru	49
Tabela 21 Tempo sentado Melgaço Whitewater	49
Tabela 22 Atividade física no trabalho River Guru.....	50
Tabela 23 Atividade física no trabalho Melgaço Whitewater.....	50
Tabela 24 Meio de transporte River Guru.....	50
Tabela 25 Meio de transporte Melgaço Whitewater.....	50
Tabela 26 Participação atividades desportivas River Guru	51
Tabela 27 Participação atividades desportivas Melgaço Whitewater	51
Tabela 28 Fortalecimento muscular River Guru	52
Tabela 29 Fortalecimento muscular Melgaço Whitewater	52
Tabela 30 Características comportamentais da população estudada River Guru- hábitos tabágicos	53
Tabela 31 Características comportamentais da população estudada Melgaço Whitewater- hábitos tabágicos	53
Tabela 32 Características comportamentais da população estudada River Guru- Consumo de frutas/ verduras	53
Tabela 33 Características comportamentais da população estudada Melgaço	

Whitewater- Consumo de frutas/ verduras	54
Tabela 34 Características comportamentais da população estudada River Guru- consumo de álcool	54
Tabela 35 Características comportamentais da população estudada Melgaço Whitewater- consumo de álcool.....	54
Tabela 36 Características comportamentais da população estudada River Guru- tipo de alimentação	55
Tabela 37 Características comportamentais da população estudada Melgaço Whitewater- tipo de alimentação	55
Tabela 38 Características comportamentais da população estudada River Guru- horas dormidas	55
Tabela 39 Características comportamentais da população estudada Melgaço Whitewater- horas dormidas.....	56
Anexo 1 Questionário guias Portugal.....	68
Anexo 2 Questionário para guias Espanha	75

RESUMO

O desporto na natureza é uma das atividades que mais têm crescido no setor desportivo. Essa expansão deve-se a diversos fatores, como a variedade de modalidades disponíveis, o fácil acesso a muitas delas e a crescente necessidade das pessoas de estarem em contacto com a natureza.

Nos últimos anos, o desporto de natureza e aventura tem ganho popularidade não apenas como uma atividade de lazer individual, mas também como uma atração no setor do turismo. Entre as muitas opções disponíveis, destacam-se modalidades como o rafting que surge como uma das modalidades de crescimento exponencial em todo o mundo e consequentemente na Península Ibérica.

Uma das empresas com a melhor classificação na região de Huesca permitiu a realização de um estágio de 3 meses como guia de rafting, também será realizado um estudo com os guias do rio Gállego com o objetivo de comparar a caracterização dos mesmos com a dos guias do norte de Portugal.

Nesta atividade, tal como em muitas outras, o sucesso depende essencialmente da competência, adaptabilidade e energia do guia, que desempenha um papel fundamental para garantir um bom resultado.

Será realizado um estudo observacional descritivo, com recolha de dados através de inquérito, as avaliações consistiram num questionário estruturado, com dados sociodemográficos (sexo, idade, escolaridade), avaliação comportamental (AF, consumo de frutas/vegetais, consumo de tabaco e álcool)

Palavras-chave:

Rafting, Desporto de natureza, Turismo de aventura, Guias de rafting.

ABSTRAT

Sports in nature is one of the fastest-growing activities in the sports sector. This expansion is due to several factors, such as the variety of available modalities, easy access to many of them, and the increasing need for people to be in contact with nature.

In recent years, nature and adventure sports have gained popularity not only as an individual leisure activity but also as an attraction in the tourism sector. Among the many available options, activities such as rafting stand out, emerging as one of the fastest-growing sports worldwide and, consequently, in the Iberian Peninsula.

One of the highest-rated companies in the Huesca region enabled a five-month internship as a rafting guide. Additionally, a study will be conducted with guides of the Gállego River to compare their characteristics with those of guides from northern Portugal.

In this activity, as in many others, success primarily depends on the competence, adaptability, and energy of the guide, who plays a fundamental role in ensuring a positive outcome.

The descriptive observational study will include data collection through a structured questionnaire, covering sociodemographic data (gender, age, education level) and behavioral assessment (physical activity, fruit/vegetable consumption, tobacco and alcohol consumption).

Keywords:

Nature sports, Adventure tourism, Rafting guides, Sociodemographic characterization, Health behaviors.

LISTA DE ABREVIATURAS

AF- Atividade Física

AFM - Atividade Física Moderada

AFV - Atividade Física Vigorosa

IMC - Índice de Massa Corporal

IAEST - Instituto Aragonês de Estatística

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

PSE - Percepção Subjetiva de Esforço

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

% - Percentagem

Capítulo I - INTRODUÇÃO

1.1. Introdução

No âmbito do segundo ano do Mestrado em Desporto Natureza, lecionado na Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (ESDL-IPVC), existe a possibilidade de realizar um estágio curricular como parte do percurso académico para obtenção do grau de mestre. Foi com esse propósito que desenvolvi o meu estágio na River Guru, uma empresa de referência na área dos desportos de águas bravas.

Este relatório tem como objetivo apresentar a área de intervenção do estágio e as atividades realizadas ao longo do mesmo, com especial foco na prática do rafting. Além disso, pretende contextualizar a importância desta modalidade e a sua evolução nos dias de hoje, bem como relatar os desafios enfrentados e as aprendizagens adquiridas durante este período.

O rafting é uma atividade de desporto de natureza que consiste na descida de rios em embarcações pneumáticas, conhecidas como rafts. Geralmente praticado em grupo, requer a utilização de pagaias para controlar a direção e a velocidade da embarcação, desafiando os participantes a enfrentar as correntes e obstáculos naturais do rio. No entanto, esta modalidade vai muito além da simples adrenalina da descida: exige competências técnicas, físicas e cognitivas por parte dos guias, que devem dominar a condução do raft, a leitura do rio e a gestão de riscos, além de possuir uma comunicação eficaz e capacidade de trabalho em equipa para garantir a segurança de todos.

No decorrer do estágio, tive a oportunidade de aprofundar estas competências, participando ativamente nas operações da River Guru, tanto na orientação de grupos como nas diferentes formações especializadas em águas bravas. Este relatório descreve detalhadamente todo esse percurso, incluindo o plano de atividades e os desafios enfrentados, destacando o rafting como o principal foco da minha experiência profissional nesta empresa. Para além do referido será também elaborado um estudo observacional descritivo com o objetivo de caracterizar os guias que operam na River Guru e no Norte de Portugal.

1.2 Contextualização

O desporto de natureza está em constante crescimento (Rosa et al., 2017), evoluindo de uma simples atividade recreativa para se tornar num produto com grande valor no mercado turístico, especialmente em áreas rurais, montanhosas e costeiras (Mateos, 2018). Esta secção do desporto pode ser praticada em vários contextos incluindo: Ar (parapente e asa delta, etc) Terra (BTT, escalada, trekking, etc.) e em Água (kayaking, sufing e vela, etc.) (Melo et al., 2020).

Este crescimento reflete não só uma mudança nos hábitos da sociedade, mas também o impacto da pandemia de COVID-19, que reforçou a importância de espaços ao ar livre para o bem-estar físico e mental. (Spence, 2020). Isto faz com que existam cada vez mais provas dos benefícios que as pessoas podem obter ao estar em contacto com a natureza (Jimenez et al., 2021). Godoi et al., 2020 verificou que existe melhoria do bem-estar psicológico por meio da prática dos desportos de natureza, como o rafting, contribuindo para uma melhor autoestima e maior entendimento dos aspetos relacionados aos praticantes destas modalidades, ainda pouco estudados cientificamente.

Ao nível da saúde, estudos recentes demonstram que a prática regular de atividade física ao ar livre contribui para a redução do stress, melhora o humor e fortalece o sistema imunitário. O contacto com a natureza tem sido associado à diminuição da ansiedade e da depressão, promovendo uma sensação geral de bem-estar (Lahart et al., 2019). Além disso, o desporto de natureza desempenha um papel importante na inclusão social, sendo utilizado em programas de reabilitação, educação ambiental e desenvolvimento comunitário em várias partes do mundo (Fenton et al., 2017).

Para além dos benefícios individuais, o desporto de natureza tem um papel fundamental no desenvolvimento sustentável e na dinamização das economias locais, promovendo um modelo de crescimento económico baseado na conservação e no aproveitamento responsável dos recursos naturais (Van Rheenen & Melo, 2021).

No entanto, este aumento da procura exige uma regulamentação mais rigorosa para garantir a segurança dos praticantes e minimizar o impacto ambiental, seguindo as diretrizes de entidades como a União Internacional para a Conservação da Natureza (UICN) e a Organização Mundial do Turismo (OMT), conforme estabelecido pelo (Decreto-Lei n.º 56/2002, de 11 de março), que regulamenta as condições de segurança e sustentabilidade nas atividades de desporto de natureza em Portugal.

O **Decreto 55/2008, de 1 de abril, do Governo de Aragão**, estabelece as regras para as empresas de Turismo Ativo na região. O objetivo deste regulamento é garantir que as atividades turísticas realizadas na natureza sejam seguras, organizadas e respeitem o meio ambiente, recentemente surgiu uma alteração para o **Real Decreto 981/2015** que impõem a obrigatoriedade de possuir os títulos oficiais de **Técnico Deportivo en Piragüismo de Aguas Bravas** (Níveis 1 e 2)

Nível 1 (Ciclo Inicial): Habilita para a iniciação e acompanhamento em águas bravas de baixa dificuldade. Nível 2 (Ciclo Final/TD2): É o título específico necessário para exercer como Guia de Águas Bravas/Rafting, permitindo a condução de grupos em rios de maior complexidade. Desde 2024 e com reforço em 2025, o Governo de Aragão abriu o **Procedimiento de Evaluación y Acreditación de Competencias (PEAC)** para a qualificação **AFDQ201 (Guía en Aguas Bravas)**, que entraria em vigor a partir de 2026. Este processo permite que guias que apenas possuíam certificações "não oficiais" (como as da IRF) ou experiência comprovada possam obter a titulação oficial de Técnico Desportivo exigida pela nova regulamentação.

Em resumo, a "lei" que impõe esta mudança é o conjunto do Decreto Legislativo 1/2016 de Aragão em concordância com os requisitos de titulação do Real Decreto 981/2015 do Estado espanhol. No entanto, em Portugal não há lei que diga expressamente que um guia de rafting individual tenha de estar obrigatoriamente formado/ certificado para poder trabalhar como guia — ou seja, não existe um “título profissional obrigatório e exclusivo” de guia de rafting imposto por lei nacional sem exceção.

As empresas que oferecem este tipo de serviços devem cumprir vários requisitos legais, como ter guias qualificados, possuir seguros adequados para proteger os clientes e seguir normas de segurança. Além disso, é obrigatório que respeitem as boas práticas ambientais para minimizar o impacto nas áreas naturais onde operam. Um bom exemplo de empresa que se enquadra nestas normas é a River Guru, especializada em desportos de aventura em rios e cursos de águas bravas. Este regulamento é essencial para promover um turismo de aventura sustentável e de qualidade na região de Aragão, beneficiando tanto os visitantes como o património natural.

As atividades de desporto de natureza podem ser organizadas em três grandes vetores: o aéreo, que inclui modalidades como a asa-delta, o parapente e o balonismo, entre outras; o terrestre, que engloba atividades como BTT, trekking, escalada, entre muitas outras; e, por fim, o vetor aquático, no qual se inserem práticas como o rafting, o kayak, a vela e o surf, entre outras (Melo & Gomes, 2017).

No conjunto dos desportos de natureza praticados em meio aquático destacam-se os desportos de águas bravas. Estes caracterizam-se pelo desafio de descer um rio, enfrentando os rápidos e colocando à prova a capacidade dos praticantes para interpretar as correntes e reagir de forma rápida e eficaz (Fernandes & Azevedo, 2023). Entre estas modalidades encontra-se o rafting, um desporto que consiste na transposição de rápidos em equipa, recorrendo a uma embarcação insuflável com diferentes capacidades de lotação (Marchi, 2003).

1.3 Rafting

O rafting constitui uma modalidade de águas bravas inserida nos desportos de natureza e no turismo de aventura, caracterizando-se pela descida de rios com corrente rápida através da utilização de embarcações insufláveis (*rafts*). O controlo e a progressão da embarcação dependem da coordenação coletiva dos participantes, que utilizam pagaia para enfrentar os rápidos e os obstáculos naturais presentes ao longo do percurso (Spittler et al., 2020). Em contexto comercial, predominante em Portugal, a prática do rafting é realizada em grupos, sob a supervisão de um guia de rio, profissional responsável pela segurança, orientação técnica e gestão do grupo (**International Rafting Federation [IRF], 2020**). Comparativamente a outras modalidades de águas bravas, como o kayak, o rafting apresenta menores exigências técnicas e físicas, o que contribui para a sua acessibilidade e para a adesão de praticantes sem experiência prévia (Mckay, 2014).

Do ponto de vista histórico, os primeiros registos associados à descida de rios com embarcações insufláveis remontam ao século XIX, nomeadamente à expedição conduzida por John Fremont no rio Colorado (Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura, 2009). Contudo, o desenvolvimento do rafting enquanto prática estruturada ocorreu apenas a partir da década de 1950, nos Estados Unidos da América, impulsionado pela reutilização de embarcações militares excedentes da Segunda Guerra Mundial.(Jensen & Guthrie, 2006).Este período marcou o início do rafting moderno, favorecendo a exploração sistemática de rios e o crescimento do interesse pela atividade. Paralelamente, a evolução tecnológica permitiu o aperfeiçoamento dos equipamentos, aumentando os níveis de segurança e desempenho, o que contribuiu para a disseminação global da modalidade (Faria, 2022).

Apesar de a literatura identificar os Estados Unidos como o principal polo de desenvolvimento do rafting contemporâneo, Portugal apresenta uma prática fluvial ancestral que pode ser considerada precursora da modalidade. Durante mais de três séculos, o transporte de pipas de Vinho do Porto ao longo do rio Douro foi efetuado em embarcações de madeira denominadas Barcos Rabelos (Cardoso, 1998) A análise dos sistemas de propulsão e de governação destas

embarcações revela semelhanças estruturais e funcionais com os princípios técnicos atualmente utilizados no rafting, evidenciando uma tradição histórica associada à navegação em águas rápidas (Cardoso, 1998).

Atualmente, o rafting é praticado em diversos países, destacando-se regiões como os Estados Unidos, o Chile, o Nepal e a Nova Zelândia, onde a modalidade apresenta elevada expressão (J. P. de A. Faria, 2022). A sua prática desenvolve-se em duas vertentes principais: recreativa e competitiva. No âmbito recreativo, o rafting assume-se como um produto de turismo de aventura, valorizado pela componente experiencial, pelo contacto com a natureza e pela perceção de risco controlado (Spittler et al., 2020). Na vertente competitiva, a modalidade integra provas organizadas que avaliam o desempenho das equipas em função de critérios como a velocidade, a precisão técnica e a cooperação entre os participantes (IRF, 2020).

Em Portugal, excluindo as tradicionais descidas do rio Douro em Barcos Rabelos, o rafting começou a afirmar-se enquanto modalidade desportiva e de lazer em meados da década de 1990, com especial destaque para o rio Paiva (Rodrigues, 1995). Desde então, a modalidade tem vindo a consolidar-se no território nacional, sendo atualmente desenvolvida em vários rios através de operadores especializados, que proporcionam esta experiência a um número crescente de participantes todos os anos (Mckay, 2014)

O rio Gállego começou a ser utilizado no século XIV até ao século XX, com as navatas (também chamadas nabatas ou almadías noutros lugares) eram plataformas de troncos de madeira unidas com a própria casca, usadas tradicionalmente para transportar madeira pelos rios pirenaicos até o rio Ebro e, por vezes, até à sua desembocadura. Aproveitavam sobretudo o degelo da primavera, quando o caudal dos rios era mais alto e facilitava a navegação destes grandes troncos atados.

No entanto acredita-se que as primeiras descidas guiadas de rafting foram realizadas na segunda metade do século XX, entre os anos 80 e 90, atualmente quatro empresas tem o rafting como atividade principal.

De acordo com os dados do Instituto Aragonês de Estatística (IAEST), este município, durante os últimos vinte anos, aumentou tanto a sua demografia como a sua importância turística. Assim, graças ao rafting, tornou-se uma referência

para o turismo de aventura, não só dentro de Aragão, mas também a nível nacional e internacional. Segundo os dados disponíveis, realizam-se aproximadamente 50.000 descidas por temporada entre as quatro empresas que têm base física em Murillo de Gállego, as quais dão emprego direto a 200 pessoas e indireto a outras 500 (Pablo González Arruego Director Jaime Tormo Blanes & Alamán Casbas Néstor Jiménez Torrecilla, 2018)

1.3.1 Caracterização dos rios

A classificação dos rios é feita de acordo com o grau de dificuldade, intensidade da corrente e nível de risco associado à sua navegação. Esta escala permite avaliar as condições do rio e adequar a experiência ao nível técnico dos praticantes.

Classe I – Fácil:

Água com corrente rápida, mas regular, pequenas ondas e poucos obstáculos. O risco é reduzido, mesmo para nadadores, e o auto resgate é simples.

Classe II – Iniciação:

Rápidos acessíveis, com trajeto geralmente claro e poucos obstáculos. Podem exigir algumas manobras básicas. As ondas e rochas são moderadas e o risco é baixo, sendo raramente necessária ajuda externa.

Classe III – Intermédia:

Apresenta ondas maiores e irregulares, refluxos mais fortes e passagens que exigem maior controlo técnico. Podem existir remoinhos e correntes intensas. O auto resgate costuma ser possível, mas pode ser necessário apoio do grupo. Em alguns casos, recomenda-se observação prévia a partir da margem.

Classe IV – Avançada:

Caracteriza-se por rápidos longos e exigentes, com água muito turbulenta e passagens estreitas que requerem manobras precisas. O reconhecimento prévio do percurso é aconselhado e as operações de resgate podem ser complexas.

Exige elevada preparação técnica e experiência.

Classe V – Expert:

Rápidos extremamente difíceis, prolongados e violentos, com grandes ondas, buracos e obstáculos significativos. O risco é elevado e o auto resgate é muito difícil, mesmo para praticantes experientes.

Classe VI – Extrema:

Inclui rios de dificuldade máxima, altamente imprevisíveis e com consequências graves em caso de erro. O resgate pode ser praticamente impossível. Apenas recomendada a equipas altamente treinadas, após inspeção cuidadosa e em condições muito específicas. (J. Faria, 2018; Fernandes & Azevedo, 2023; Rodrigues Caldas, 2025).

1.3.2 Guias de Rafting

A investigação científica sobre o rafting tem-se concentrado, nos últimos anos, em dois grandes eixos. Por um lado, vários estudos analisaram o desempenho, os comportamentos e a influência dos guias de rafting na experiência da atividade; por outro, a atenção incidiu sobre a modalidade enquanto produto turístico ((Attarian & Siderelis, 2013); (O'Hare et al., 2002); (de Sousa, 2004); (Wu & Liang, 2011)).

A literatura indica que a função do guia de rafting envolve não apenas a orientação e segurança durante a descida de rios, mas também a gestão do relacionamento com os clientes e, muitas vezes, a promoção da atividade e da empresa. Esta interação coloca o guia num limiar entre o profissional e o pessoal (Filho, 2014). Alguns estudos apontam que estas relações podem ultrapassar o contexto da atividade, manifestando-se em encontros extra-atividade, frequentemente acompanhados de consumo de álcool e prolongamento até altas horas da noite, afetando o descanso e sono do guia (Filho, 2014).

No que respeita à performance física, os resultados encontrados são divergentes. (Duran & Uribe, 2018), identificaram níveis adequados de força, resistência, composição corporal e recuperação cardiovascular entre guias de

rafting. Em contraste, observaram que, apesar de hábitos alimentares saudáveis e prática regular de exercício físico, muitos guias não atingiam o desempenho físico necessário para o salvamento aquático em Portugal, sobretudo na prova de natação de 100 metros, na qual apenas 26,6% foram considerados aptos (Nacional, 2014)

Além das competências físicas, o rafting é procurado como produto turístico por indivíduos de estrato socioeconómico elevado, de diferentes faixas etárias, incluindo solteiros e famílias com filhos, com nível de escolaridade secundário ou superior (Mckay, 2014)

A atividade de rafting exige do guia capacidades técnicas específicas. Este deve ser capaz de manusear os equipamentos da modalidade, avaliar as condições e características do rio, desenvolver competências técnicas avançadas e realizar resgates aquáticos quando necessário (Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura, 2009) A importância destas competências é reforçada pela International Life Saving Federation (ILS, 2009), que estabelece que todos os serviços de atividades aquáticas devem dispor de profissionais devidamente treinados.

Em Portugal, a aptidão para resgates aquáticos é certificada através do curso de nadador-salvador, ministrado pelo Instituto de Socorros a Náufragos da Autoridade Marítima Nacional. As provas físicas exigidas neste curso — como correr 2.400 metros em até 13 minutos, nadar 100 metros em 1 minuto e 40 segundos, nadar 400 metros em 9 minutos e 15 segundos, e realizar 20 metros de natação subaquática — atestam a resistência, força, velocidade e agilidade do nadador, competências essenciais para a intervenção rápida e eficaz em situações de socorro (Nacional, 2014).

A aptidão neuromuscular, especialmente a força, é fundamental em emergências, dado que permite manusear equipamentos pesados ou transportar a vítima (Boldori, 2002). A capacidade cardiorrespiratória também é crucial, uma vez que uma melhor aptidão permite responder a estímulos de forma eficiente com menor esforço (Nahas, 2001). Situações de resgate geralmente ocorrem em locais de difícil acesso, colocando em risco a integridade física do socorrista e tornando essencial um tempo de resposta rápido (Kindinger, 2015).

A especificidade do trabalho exige definir padrões mínimos de capacidades físicas que permitam aos profissionais responder às tarefas de forma segura e eficaz. Estes padrões incluem medidas de força, resistência, aptidão cardiorrespiratória, habilidades motoras e parâmetros metabólicos (Tipton et al., 2013). De acordo com (Reilly et al., 2006), um nadador-salvador deve ser capaz de nadar 200 metros em até 3,5 minutos e 50 metros (25 metros subaquáticos e 25 metros estilo livre) em menos de 50 segundos, garantindo eficiência e confiança debaixo de água, com potência anaeróbica suficiente para completar um resgate em até 10 minutos. A força do tronco e membros superiores é essencial em tarefas como o reboque da vítima, movimentação dentro e fora da água e transporte para embarcações ou pranchas, e não deve ser avaliada isoladamente, dado que a execução bem-sucedida de uma tarefa não garante aptidão global para todas as exigências do resgate (Reilly et al., 2006); (Rasmussen, 2015)

Em paralelo, o guia de rafting desempenha papel crítico durante a atividade, conduzindo os participantes por percursos que apenas ele conhece, mas sobre os quais não detém controlo total, dado que o rio está sujeito a alterações constantes devido a fatores naturais e circunstanciais (Carnicelli & Maria, 2005). Assim, a possibilidade de ocorrência de resgates aquáticos é constante, exigindo que o guia possua competências físicas e técnicas para intervir com eficácia.

CAPÍTULO II – PLANO DE ATIVIDADES

2.1. Objetivo Geral

O estágio tem como principal objetivo consolidar competências técnicas e sociais na área dos desportos de natureza, nomeadamente na área das águas bravas, promovendo o desenvolvimento de capacidades de liderança, trabalho em equipa e adaptação a diferentes desafios ambientais e contextos profissionais.

Será também realizada uma comparação de os resultados obtidos entre os guias da empresa River Guru com um estudo anterior de Faria (2018) que questionou e avaliou guias de rafting no norte de Portugal, para isso será realizado um questionário online sobre o nível de atividade física, dieta, hábitos tabágicos, consumo de álcool educação e tipo de certificação.

O estágio realizado na empresa River Guru terá uma duração de 800h de forma a entrosar o funcionamento e dinâmica da empresa, passando pelos vários departamentos da mesma.

2.2. Resultados Esperados

No final do estágio, espero ser capaz de realizar descidas com clientes no rio Gállego de forma autónoma, garantindo a sua segurança e proporcionando uma experiência positiva. Pretendo também aplicar, melhorar e aprofundar os conhecimentos que adquiri anteriormente no rio Minho, aproveitando esta oportunidade para consolidar e expandir as minhas competências na área das águas bravas.

2.3. Motivações para a realização do estágio

No âmbito do segundo ano de Mestrado de Desporto Natureza, existem três escolhas possíveis: dissertação, projeto e estágio. A escolha de realizar estágio teve como objetivo sair da zona de conforto e adquirir competências que poderiam melhorar o meu conhecimento na área do rafting.

Após a realização do estágio na Melgaço Whitewater, no terceiro ano da Licenciatura em Desporto e Lazer pela Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), tive a oportunidade de continuar a trabalhar no rafting, tanto no lado espanhol como no lado português. Além disso, foi-me possível continuar a colaborar com a empresa, ajudando na parte das formações de resgate.

Foi então que surgiu o desejo de expandir os meus conhecimentos e ter novas experiências em ambientes diferentes, levando-me a escolher a River Guru para a realização do estágio. A River Guru é uma empresa de referência na área dos desportos de águas bravas, especializada em rafting, kayak e outras atividades fluviais. Com sede em Murillo de Gállego, na região de Aragão, Espanha, a empresa opera principalmente no rio Gállego, um dos rios mais emblemáticos para a prática de desportos de aventura no país.

A River Guru destaca-se não só pela oferta de experiências para turistas e aventureiros, mas também pela sua forte componente formativa. A empresa promove cursos e certificações em técnicas de águas bravas, segurança e resgate, permitindo que guias e instrutores aprimorem as suas competências.

O estágio na River Guru proporcionou-me a oportunidade de trabalhar num ambiente altamente profissionalizado, onde pude aprofundar os meus conhecimentos técnicos e melhorar as minhas capacidades na gestão de atividades de rafting e segurança em rios de grande caudal.

Esta experiência permitiu-me contactar com profissionais de renome na área, conhecer novas metodologias de ensino e aplicar os conhecimentos adquiridos em diferentes cenários de águas bravas. Além disso, a diversidade de clientes e desafios no rio Gállego contribuiu para o meu desenvolvimento enquanto guia.

2.4. Caracterização da empresa River Guru

A empresa River Guru nasceu em 2011 com o objetivo de fomentar os desportos outdoor e as atividades de aventura em contacto com a natureza. Com sede nos Pirenéus e um espírito fortemente ligado aos rios e montanhas, concentrou-se na promoção de atividades de natureza e aventura, com especial destaque para o rafting, inicialmente no rio Gállego. Com o passar dos anos, a empresa foi estruturando a sua equipa e organizando os processos internos, o que permitiu alargar a sua oferta a outras atividades como hidrospeed, kayak, canyoning, escalada, vias ferratas, passeios de montanha e até expedições internacionais.

O foco da empresa é proporcionar experiências ao ar livre que sejam simultaneamente emocionantes, seguras e acessíveis a pessoas de todas as idades e níveis de experiência. Além de promover momentos de lazer e adrenalina para os clientes, a River Guru aposta fortemente na formação técnica da sua equipa, garantindo um serviço de excelência, com profissionais experientes, certificados e apaixonados pelo que fazem. O ambiente familiar e a preocupação com a sustentabilidade tornam a River Guru uma referência no turismo ativo da Península Ibérica.

A equipa da River Guru é constituída por freelancers e guias a tempo inteiro e opera durante os meses de Março a Outubro.

Como mencionado

	PVP 1 a 6 pax	PVP mais de 6 pax	PVP mais de 13 pax	Observações
Rafting Adultos I	42€	39€	37€	Indicado para famílias com crianças com menos de 7 anos
Rafting Crianças I	34€	32€	30€	Indicado para famílias com crianças com menos de 7 anos
Rafting Adultos II	48€	45€	43€	
Rafting II crianças com menos de 16 anos	38€	35€	34€	
Rafting III	53€	50€	48€	
Open kayak	48€	45€	43€	Descida em canoa Raft
Canyoning P	55€	52€	50€	Pirenéus
Canyoning G	55€	-	-	Serra de Guara
Hidrospeed	49€	46€	43€	
Salto Pendular	41€			

Tabela 1 Preço atividades River Guru

2.4.1 Rio Gállego

O Rio Gállego é um afluente do rio Ebro, situado no nordeste de Espanha. Nasce nos Pirenéus, na província de Huesca (Aragão), e percorre aproximadamente 193 quilómetros antes de desaguar no Ebro. O seu percurso atravessa diversas paisagens montanhosas e zonas de vale, sendo uma referência importante tanto ecológica como económica para a região.

2.5. Método de trabalho

De forma geral, o meu trabalho foi guiado pela atitude que adotei em relação às funções que desempenhei. Na River Guru o trabalho em equipa e a entreatajuda são valores essenciais. Por isso, foi muito importante criar um bom ambiente com os colegas com quem colaborei nas diferentes tarefas, mantendo sempre uma postura proativa, respeitosa e disponível para ajudar.

2.6. Atividades desenvolvidas

Ao longo do estágio, foi-me possível realizar várias atividades e perceber como a empresa se desenvolvia. O estágio decorreu no início da temporada o que fez que o trabalho na empresa avançou de forma progressiva.

Tendo a oportunidade de aprender desde o planeamento até ao desenvolvimento das várias atividades que realizei, sendo elas kayak, hidrospeed, rafting e salto pendular.

2.6.1. Curso de Rafting em Águas Bravas III da IRF

O curso de guia de rafting em águas bravas III da IRF consiste em um curso de 4 dias intensos que tiveram lugar em Murillo de Gállego, administrado por um instrutor qualificado com vários anos de experiência 30 de Junho, 3 de Julho 2025.

Durante estes dias foi-me ensinado como ler as correntes do rio e seus diversos perigos, como conduzir a embarcação e lançamento de saco corda, também foi requerido nadar certos rápidos para cruzar de margem a margem, montar um sistema de desmultiplicação 3 por 1, subir à embarcação de forma autónoma e realizar o “flip do raft” em menos 2 minutos. Também foi exigido aprender e realizar todos os dias um briefing antes de entrar ao rio.

Sendo assim, o exame final estava dividido em 2 partes, exame teórico e exame prático, avaliados da seguinte forma:

- Briefing
- Técnica de remada
- Leitura de corrente
- Instruções e controlo da equipa
- Ângulos de ferry

1. Introdução e Preparação

- Briefing
- Apresentação dos guias e nomes
- Identificação dos rios e respetivas classes
- Informação médica e protocolos para não-nadadores
- Equipamento dos clientes: PFD, capacete, calçado, pagaia e risco da T (parte de cima da pagaia)

2. Introdução ao Raft

- Posição correta de sentar
- Colocação dos pés
- Utilização das linhas externas
- Técnica básica de remada

3. Técnicas de Navegação

- Técnica de pagaia
- Leitura de rio
- Comandos e controlo da equipa
- Ferry gliding
- Eddy stopping (abordagem direta, backwards ferry, forwards ferry)

4. Resgates de Nadadores

- Resgate de nadador perto: nado agressivo, ajuda imediata da tripulação, nunca ficar de pé
- Nadador a média distância: nadar de volta, resgate com o remo
Nadador a larga distância: manter o remo, posição de nado em corrente
- Lançamento saco corda: contacto visual, lançamento a 10 m e segundo lançamento em 20 s

5. Testes e Situações de Emergência

- Construção de um sistema três por um completo em menos de 5 minutos
- Natação em um rápido
- Eddy-line flip em até 2 minutos
- Flips: segurar o remo, manter-se próximo ou afastar-se do raft, ouvir o guia.

6. Conclusão

Resumo final dos pontos principais da demonstração de segurança

2.6.2. Swiftwater and Flood Rescue Technician

O curso Swiftwater and Flood Rescue Technician (SRT) teve duração de 4 dias que tiveram lugar em Murillo de Gállego, administrado por Jose Maria "Chema" Sopena Escalona, um instrutor qualificado com vários anos de experiência, 29 de Abril a 02 de Maio.

Swiftwater and Flood Rescue Technician (SRT). Este curso teve como objetivo dotar os participantes de conhecimentos teóricos e práticos essenciais para a atuação segura e eficaz em cenários de resgate em águas rápidas e situações de cheia.

A formação abordou conteúdos como a dinâmica e os riscos associados a rios e zonas inundadas, técnicas de auto-resgate e resgate de terceiros, utilização de equipamento técnico específico (nomeadamente cordas, sistemas de ancoragem e dispositivos de lançamento), bem como procedimentos de gestão e segurança de operações de resgate. Foram ainda desenvolvidas competências ao nível da avaliação de cenários, tomada de decisão e trabalho em equipa em ambientes aquáticos de elevada complexidade.

O curso teve uma forte componente prática, permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos em situações simuladas de resgate em água corrente, sob supervisão de instrutores especializados. A conclusão com aproveitamento desta formação contribuiu para o aumento da capacidade de resposta a emergências em ambientes fluviais e para a melhoria dos padrões de segurança na realização de atividades em águas bravas.

2.7. Expectativas do candidato antes do início do estágio

Este estágio foi escolhido em ênfase à província de aragão, visto que é uma zona com bastante proveito no que toca às atividades de Desporto de Natureza.

Embora tenha alguma experiência como guia no Rio Minho, o objetivo era sair da zona de conforto e adquirir novas competências para conseguir melhorar o meu rendimento no rio como guia.

Para esta nova fase académica e profissional, as expectativas eram altas. Embora já tenha trabalhado na área estaria a sair da área de conforto pois de certa forma as minhas expectativas seriam as seguintes:

- Adquirir mais conhecimentos na área das águas bravas;
- Adquirir mais competências técnicas em águas bravas como guia de rafting;
- Estabelecer relações e criar ligações com pessoas e profissionais da área;

CAPÍTULO III - RELATÓRIO DE ATIVIDADES

3.1 Rafting e canoas raft

Primeiramente os clientes fazem a reserva da atividade seja presencialmente ou via chamada, seguidamente é decidido o número de rafts necessários, tendo em conta ao número de clientes.

É preparado um reboque com os rafts necessários para a atividade, as pagaias dos clientes, as pagaias dos guias, o EPI dos guias e uma bomba de ar para encher os rafts são carregados na carrinha que tem o reboque dos rafts.

Após a chegada dos clientes os guias distribuem as tarefas, dependendo do tamanho do grupo, alguns guias recebem os clientes dando um pequeno briefing sobre a atividade que vão realizar, depois disso repartem os fatos de neopreno aos clientes, uma vez o cliente tem o fato de neopreno vestido, é-lhe dado um capacete e um auxiliar de flutuação, por outro lado um guia fica encarregado de preparar o kit de primeiros socorros.

A empresa proporciona 3 opções de rafting Rafting I, desde Murillo a Santa Eulália percorrendo um total de 9 km, é um percurso de classe 2, esta opção é ideal para famílias com crianças com menos de 5 anos.

Rafting II é a atividade mais comum da River Guru, tem início em Carcavilla e termina na praia fluvial de Murillo de Gállego, com um total de 7.5km, é um percurso classe 3 com um rápido classe 4.

Rafting III é a opção para os mais aventureiros, tem início na barragem de La Peña, adicionando 3kms ao percurso “clássico” do rafting (Rafting II) tendo uma distância de 11kms existem 2 rápidos de classe 4, um ao início da descida e o segundo que é mesmo do Rafting II.

Para a realização da atividade de canoas-raft é necessário o mínimo de 4 clientes sendo 2 canoas e a preparação da mesma é similar à do rafting, no entanto é apenas realizada nos percursos do Rafting II e Rafting III.

3.1.2 Material

Para realizar a atividade de rafting existe uma lista de equipamento essencial para garantir o sucesso da descida. O equipamento pode variar entre países dependendo das condições e normas de cada país.

- Raft

Os rafts podem ser fabricados por dois tipos de material, hypalon, nitril, uretano, pvc.



Figura 1 Spreu Boote raft

- Pagaia – feita de alumínio e revestida por uma manga de plástico oferecendo uma grande resistência para uma utilização intensa.



Figura 2 Pagaia Aquadesign

3.1.3 Equipamento do cliente

- Proteção térmica (vai depender das condições climáticas)
 - Neopreno de alças
 - Casaco de neopreno
 - Meias de neopreno
 - Auxiliar de flutuação
 - Capacete
 - Pagaia

3.1.4 Equipamento do guia

- Proteção térmica (vai depender das condições climatéricas)
- Calçado (meias de neopreno, sapatos ou botas de rio)



Figura 3 Calçado Guia

- Capacete EN 1385



Figura 4 Capacete WRSI

- Auxiliar de Flutuação com Arnês de libertação rápida e cinta telescópica (Cowstail) deve ter bolsos para o material do guia; ISO 12402-2 a ISO 12402-6. A nível de flutuabilidade devem ter no mínimo 50N



Figura 5 Colete Peak River Guide

- Saco Corda com o mínimo de 15 m e cinto com ou sem bolso



Figura 6 Cinto e corda de lançamento Palm

- Apito (Fox 40 preferencialmente)



Figura 7 Apito

- Faca de rio, requisitos, ser usada só com uma mão e deve ter bloqueio



Figura 8 Faca



Figura 9 Faca

3.1.5 Equipamento complementar ou kit de resgate 4, 3, 2, 1.

O equipamento complementar ou kit de resgate é um equipamento recomendado e utilizado por todos os guias da empresa em que os guias levam no seu PFD sendo constituído por 4 mosquetões de rosca ou semiautomáticos, 3 polias, 2 pruziks e 1 cinta plana.

Para além de todo o material referido anteriormente, um dos guias da atividade leva no seu raft uma mochila estanca com o kit de primeiros socorros e um telemóvel para poder ligar à equipa de terra, um saco corda, o kit de resgate 4,3,2,1 e uma pagaia extra

3.2.1 Preparação

A experiência começa com a reserva da atividade, que pode ser feita presencialmente ou por telefone. Antes da chegada dos clientes, os guias chegam à base com cerca de 20 a 30 minutos de antecedência em relação à hora combinada. Durante esse tempo, a prioridade é organizar e limpar a base para receber os participantes nas melhores condições. Consoante o número de clientes, é decidido quantos rafts serão necessários para a descida. De seguida, prepara-se o reboque com os rafts necessários, juntamente com as pagaias para os clientes e para os guias, os equipamentos de proteção individual dos guias (capacetes, coletes de flutuação e fatos de neopreno), o kit de primeiros socorros e uma bomba de ar, sendo tudo devidamente carregado na carrinha.

Quando os clientes chegam à base, os guias organizam a receção, podendo dividir-se consoante o tamanho do grupo. Alguns guias recebem os clientes e dão um pequeno briefing introdutório sobre o funcionamento da base e a

atividade a realizar. De seguida, são entregues os fatos de neopreno e os clientes dirigem-se aos balneários para se equiparem. Já vestidos, recebem o capacete e o colete auxiliar de flutuação. Em simultâneo, um dos guias trata da preparação do kit de primeiros socorros. Com todo o grupo pronto e equipado, os clientes são encaminhados para as carrinhas que os transportarão até ao ponto de início da atividade.

3.2.2 Realização da atividade

Chegados ao local de entrada no rio, os clientes são organizados por grupos e distribuídos pelos diferentes rafts ou, no caso da modalidade de canoas-raft, pelas respetivas embarcações. O guia responsável por cada grupo ajusta cuidadosamente o equipamento individual de cada cliente e dá início ao briefing técnico e de segurança. Nesta explicação, o guia apresenta-se e introduz a atividade, ensina como se devem sentar no raft, como utilizar a pagaia corretamente, quais os comandos que irão ouvir durante a descida, o que fazer em caso de queda à água, os procedimentos de resgate e as principais regras de segurança a cumprir ao longo do percurso.

Com o briefing concluído, os rafts são colocados na água, os clientes tomam as suas posições e inicia-se a descida do rio. Ao longo do trajeto, o guia mantém o grupo motivado e atento, garantindo sempre a máxima segurança de todos os participantes. Em paralelo, a equipa de terra coordena a logística necessária para recolher os clientes e o material no ponto final do percurso.

A empresa disponibiliza três percursos de rafting. O Rafting I, ideal para famílias com crianças, decorre entre Murillo de Gállego e Santa Eulália, com um total de 9 km e uma dificuldade de classe 2. O Rafting II é o percurso mais popular da River Guru e tem início em Carcavilla, terminando na praia fluvial de Murillo. Com 7,5 km de extensão, é classificado como classe 3, incluindo um rápido de classe 4. Já o Rafting III é destinado aos mais aventureiros, começando na barragem de La Peña e adicionando 3 km ao percurso clássico, totalizando 11 km. Este percurso inclui dois rápidos de classe 4, sendo um deles exclusivo desta modalidade. Para além destas opções, existe também a atividade de canoas-raft, que apenas se realiza nos percursos do Rafting I e II e exige um mínimo de quatro clientes (duas canoas). A preparação desta atividade

é semelhante à do rafting tradicional.

3.2.3 Pós-atividade

No final da descida, os clientes são transportados de regresso à base. À chegada, é-lhes explicado onde devem deixar os capacetes e coletes. Seguidamente, dirigem-se a uma zona específica para removerem os fatos de neopreno, que serão depois lavados pelos guias. Após este processo, os clientes seguem para os balneários, onde tomam banho e se vestem. Neste ponto, a atividade termina formalmente para os participantes.

Após a saída dos clientes, os guias e a equipa de apoio dividem-se para descarregar o material das carrinhas, incluindo as pagaias, as bombas de ar e o kit de primeiros socorros. Os rafts que chegaram nos reboques são descarregados ou, em algumas ocasiões, ficam já prontos no reboque para o dia seguinte. Simultaneamente, procede-se à limpeza das carrinhas, dos balneários e da base, garantindo que tudo fica em ordem para a próxima atividade.

3.3 Hidrospeed

O hidrospeed é uma atividade de aventura em que cada participante desce o rio de forma individual, utilizando uma pequena prancha flutuante, semelhante a um trenó aquático. Para deslocar-se e controlar a direção, usam-se barbatanas nos pés e seguram-se firmemente às asas da prancha, deixando-se levar pela corrente e pela força da água. A River Guru organiza esta experiência no rio Gállego, em Murillo de Gállego tendo início dois rápidos depois do início da atividade Rafting III e termina um rápido antes do rápido de classe IV, percorrendo um total de 5kms, sempre acompanhada por guias especializados, que dão todas as instruções e asseguram a segurança dos participantes.

3.3.1 Preparação

Antes de entrar na água, os participantes reúnem-se na base da River Guru, onde recebem a explicação inicial e o equipamento necessário: fato de neopreno com proteções adicionais, capacete, colete, barbatanas e a prancha de hidrospeed, depois desta preparação, segue-se em transporte até ao ponto de partida no rio.

3.3.2 Realização da atividade

A descida começa numa zona mais calma, para que os participantes se habituem ao material e aprendam a controlar a prancha. Aos poucos, avançam para uma parte mais emocionante, com rápidos e ondas que exigem maior coordenação e energia, mas sempre com o apoio e supervisão dos guias. A experiência proporciona contacto direto com a corrente, tornando-se intensa, divertida e muito diferente de outras atividades de rio, como o rafting.

Os guias encarregues da atividade e dependendo do rácio de clientes-guias, podem realizar a atividade tanto em hidrospeed como os participantes ou em Kayak de águas bravas.

3.3.3 Pós atividade

No final da descida, os clientes são transportados de regresso à base. À chegada, é-lhes explicado onde devem deixar os capacetes e coletes. Seguidamente, dirigem-se a uma zona específica para removerem os fatos de neopreno, que serão depois lavados pelos guias. Após este processo, os clientes seguem para os balneários, onde tomam banho e se vestem. Neste ponto, a atividade termina formalmente para os participantes.

3.3 Salto Pendular

A atividade do salto pendular acontece na ponte de Murillo de Gállego, a uns 25 metros de altura, e a sensação é a de se lançar no vazio para logo depois balançar no ar como se fosse um enorme balanço. Para quem salta pela primeira vez, a forma mais comum é de costas, mas quem procura mais intensidade pode escolher saltar de frente ou até mesmo de cabeça.

A cada salto, a segurança é garantida por guias experientes e por equipamento certificado, com cordas duplicadas, ancoragens reforçadas, arnês, mosquetões e capacete. A empresa sublinha ainda que há mais de dez anos organiza este tipo de experiência sem registar acidentes, o que transmite confiança a quem decide enfrentar o desafio.

Capítulo IV - PROPOSTA

4.1 Introdução

O rafting é uma atividade de aventura que alia contacto direto com a natureza, adrenalina e trabalho em equipa, sendo cada vez mais procurada por praticantes de diferentes idades e nacionalidades. Em regiões como Melgaço, em Portugal, e Murillo de Gállego, em Espanha, esta modalidade assume um papel importante no turismo local, atraindo visitantes e promovendo o desenvolvimento da economia regional. No centro desta experiência estão os guias de rafting, profissionais que garantem não só a segurança dos participantes, mas também a qualidade e o sucesso da atividade.

Ser guia de rafting exige muito mais do que domínio técnico do rio e da embarcação. Estes profissionais estão sujeitos a elevadas exigências físicas, a longas jornadas de trabalho e a contextos naturais imprevisíveis, tornando os seus hábitos de vida e o seu estado de saúde fatores essenciais para o desempenho da função. No entanto, apesar da relevância do seu papel, o conhecimento científico sobre o perfil pessoal e profissional destes guias ainda é limitado.

Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo caracterizar e comparar os guias de rafting de duas empresas com forte presença na área do turismo de aventura: a River Guru, que desenvolve a sua atividade no Rio Gállego (Huesca), e a Melgaço Whitewater, que opera no Rio Minho (Melgaço). A investigação seguiu uma abordagem observacional e descritiva, recorrendo a um questionário digital que abordou aspetos como a formação académica, o nível de atividade física, a alimentação e alguns hábitos de vida, como o consumo de tabaco e de álcool. Através da participação de 29 guias de rafting, 10 da Melgaço Whitewater- 9 homens ($37,78 \pm 8,48$) e 1 mulher (26) e 19 da River Guru - 14 homens ($34,57 \pm 8,11$) e 5 mulheres ($32,20 \pm 9,01$), este estudo procura contribuir para uma compreensão mais próxima e realista do perfil destes profissionais, valorizando o seu papel e fornecendo informação útil para a melhoria das práticas no setor.

4.2 Métodos

4.2.1 Abordagem qualitativa e paradigma de pesquisa

A população alvo são guias de Rafting que exerçam essa atividade há mais de um ano civil. Caracteriza-se como um estudo observacional descritivo com recolha de dados através de um inquérito digital.

4.2.2 Estratégia de amostragem

A escolha da amostra foi por conveniência, contactando guias de empresas com as quais mantenho relacionamento aumentando, assim, a probabilidade e eficácia da resposta, o contacto foi feito com 2 empresas sendo uma portuguesas e uma espanhola

4.2.3 Questões éticas relativas aos seres humanos

Todos os dados foram recolhidos e analisados de forma anónima, garantindo o princípio do sigilo.

4.2.4 Métodos de recolha de dados

Para a recolha de dados dos inquiridos para este estudo, foi realizado um questionário online com perguntas sobre educação, nível de atividade física, dieta, hábitos tabágicos e consumo de álcool. O questionário é um método de recolha de informação composto por um conjunto organizado de questões, que a pessoa lê e às quais responde, o mesmo foi colocado no Google Forms, com duas versões, uma em espanhol e outra em português.

Para caracterizar os guias do ponto de vista sociodemográfico, inicia-se o questionário com perguntas relativas ao género e à idade, seguindo-se a questão relativamente ao nível de escolaridade, com 9 opções, Sem escolaridade, Primeiro Ciclo incompleto, Primeiro Ciclo completo, Ensino Secundário incompleto, Ensino Secundário completo, Curso Profissional, Licenciado, Mestrado, Doutorado. A terceira pergunta começa a recolher dados sobre a atividade física dos guias. O método de recolha de dados foi similar ao questionário IPAQ (Questionário Internacional Atividade Física).

Nos últimos 7 dias, quantos dias realizou atividade física vigorosa (por exemplo, correr, desportos/atividades intensas, levantamento de pesos) durante pelo menos 10 minutos contínuos. Com as opções 0 dias, 1-2 dias, 3-4 dias,

5-6 dias, 7 dias.

4.2.5 Instrumentos e tecnologias de recolha de dados

A recolha de dados foi realizada através de um inquérito digital on-line, no período entre 1 de janeiro de 2025 a 31 setembro de 2025. O questionário foi constituído maioritariamente por perguntas diretas e de resposta fechada, de forma a evitar a não resposta, utilizando uma linguagem clara e objetiva. Foram elaborados dois questionários, um em português e outro em espanhol, uma vez que os guias da River. Tive por base um questionário previamente existente, desenvolvido por Faria (2018), que inquiriu e avaliou guias de rafting no norte de Portugal, este estudo servirá para uma comparação dos dados obtidos em 2025 e 2018

4.2.6 Unidades de estudo

Este estudo contou com a participação de Através da participação de 29 guias de rafting, 10 da Melgaço Whitewater- 9 homens ($37,78 \pm 8,48$) e 1 mulher (26) e 19 da River Guru - 14 homens ($34,57 \pm 8,11$) e 5 mulheres ($32,20 \pm 9,01$).

4.2.7 Análise de dados

Após terminar o processo de recolha de dados, iniciou-se a análise e tratamento de dados recorrendo ao software SPSS. Este instrumento é usado no tratamento e análise de dados em investigação qualitativa (Gonçalves & Aranha 2010).

A informação recolhida foi codificada segundo os fatores expostos e, posteriormente, realizada uma análise descritiva (média, desvio-padrão, frequência relativa e absoluta) focando-se na percentagem de guias que identificou cada fator e de seguida procedeu-se à análise da percentagem de proposições por cada fator. Não foi realizada nenhuma análise intra individual para testar a fiabilidade.

4.2.8 Técnicas para aumentar a confiabilidade

O questionário foi aplicado na plataforma Survey Monkey, testado por 3 guias de rafting, 2 professores portugueses e 3 professores de espanhol. Eles opinaram sobre legibilidade e funcionalidade e os pesquisadores fizeram os ajustes sugeridos. Os participantes levaram de 15 a 20 minutos para responder.

4.3 Resultados

4.3.1 Resultados

As primeiras duas tabelas apresentam a quantidade e o sexo dos participantes, tendo um total de 29 guias de rafting, 10 da Melgaço Whitewater- 9 homens ($37,78 \pm 8,48$) e 1 mulher (26) e 19 da River Guru - 14 homens ($34,57 \pm 8,11$) e 5 mulheres ($32,20 \pm 9,01$).

Género		
	N	%
Femenino	5	26,3%
Masculino	14	73,7%

Tabela 2 River Guru

Sexo		
	N	%
Feminino	1	10,0%
Masculino	9	90,0%

Tabela 3 Melgaço Whitewater

Nível de escolaridade		
	N	%
Estudios técnicos	12	63,2%
Estudios universitários completos	3	15,8%
Estudios universitários incompletos	1	5,3%
Posgrado	2	10,5%
Secundaria completa	1	5,3%

Tabela 4 Caracterização formativa da River Guru

No que respeita ao nível de escolaridade da River Guru, verifica-se uma distribuição diversificada quando organizada por ordem crescente de grau académico. 5,3% dos participantes possuem apenas o ensino secundário completo. Seguem-se os que frequentaram o ensino superior sem o concluir (estudios universitários incompletos), correspondendo igualmente a 5,3% da amostra. Ao nível da formação pós-secundária não universitária, 63,2% dos participantes detêm estudos técnicos, representando a categoria mais expressiva do grupo. No que diz respeito ao ensino superior concluído, 15,8% possuem estudos universitários completos (licenciatura). Por fim, 10,5% dos participantes apresentam formação pós-graduada, correspondendo ao nível

académico mais elevado identificado na amostra. Estes dados evidenciam uma predominância clara de formação técnica, embora se observe também uma presença relevante de qualificações de nível superior.

Nível de escolaridade		
	N	%
Curso profissional	2	20,0%
Doutorado	1	10,0%
Licenciado	3	30,0%
Mestrado	4	40,0%

Tabela 5 Caracterização formativa da Melgaço Whitewater

No que se refere ao nível de escolaridade da Melgaço Whitewater, observa-se uma distribuição predominantemente orientada para qualificações de nível superior, revelando um perfil académico globalmente elevado.

Por ordem crescente de grau académico, verifica-se que 20,0% dos participantes possuem um curso profissional, correspondendo à formação de nível secundário com vertente técnico-profissional. Ao nível do ensino superior, 30,0% são licenciados, evidenciando a conclusão do primeiro ciclo de estudos universitários. Destaca-se, contudo, que a categoria mais representativa é a do mestrado, com 40,0% dos participantes, o que demonstra um investimento significativo na especialização e aprofundamento de competências académicas e profissionais.

Por fim, 10,0% dos participantes possuem o grau de doutoramento, representando o nível académico mais elevado da amostra e refletindo um percurso de formação avançada orientado para a investigação e produção científica. De forma global, os dados evidenciam uma clara predominância de formação superior, com especial incidência ao nível do mestrado, o que sugere um grupo com elevado capital académico e qualificação especializada.

Edad		
	N	%
22	3	15,8%
23	2	10,5%
31	1	5,3%
32	1	5,3%
33	2	10,5%
36	1	5,3%
37	2	10,5%
39	1	5,3%
40	2	10,5%
41	1	5,3%
44	2	10,5%
46	1	5,3%

Tabela 6 Faixa etária River Guru

Idade		
	N	%
24	1	10,0%
26	2	20,0%
27	1	10,0%
29	1	10,0%
37	1	10,0%
39	1	10,0%
41	1	10,0%
42	1	10,0%
48	1	10,0%

Tabela 7 Faixa etária Melgaço Whitewater

River Guru: Idades entre 22 e 46 anos, média de idades 33,95 anos.
 Maior concentração nos 22-23 anos (26,3% no total).

Melgaço Whitewater: Idades entre 24 e 48 anos.

Maior concentração nas faixas dos 20 e 30 anos, mas com presença equilibrada até aos 40+, média de idades 33,90

Grupo relativamente heterogéneo, com distribuição bastante uniforme (cada idade representa 10%, exceto os 26 anos com 20%).

Comparação Geral

Ambos os grupos apresentam amplitude etária semelhante (início dos

20 até meados/final dos 40 anos). A River Guru tem perfil ligeiramente mais jovem, com maior concentração no início dos 20 anos.

A Melgaço Whitewater apresenta uma distribuição mais equilibrada entre faixas etárias, incluindo maior representação proporcional acima dos 40 anos.

Relativamente à atividade física.

1. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días ha realizado actividad física vigorosa (por ejemplo, correr, deportes intensos, levantar pesas pesadas) durante al menos 10 minutos continuos?

	N	%
0 días	2	10,5%
1-2 días	6	31,6%
3-4 días	5	26,3%
5-6 días	4	21,1%
7 días	2	10,5%

Tabela 8 Atividade física vigorosa River Guru

1. Nos últimos 7 dias, quantos dias realizou atividade física vigorosa (por exemplo, correr, desportos/atividades intensas, levantamento de pesos) durante pelo menos 10 minutos continuos

	N	%
0 dias	1	10,0%
1-2 dias	2	20,0%
3-4 dias	5	50,0%
5-6 dias	2	20,0%

Tabela 9 Atividade física vigorosa Melgaço Whitewater

En esos días, ¿cuánto tiempo en promedio dedicó a estas actividades vigorosas cada día?
_____ minutos

	N	%
0 minutos	2	10,5%
20 minutos	1	5,3%
30 minutos	2	10,5%
60 minutos	2	10,5%
70 minutos	2	10,5%
90 minutos	4	21,1%
120 minutos	4	21,1%
240 minutos	2	10,5%

Tabela 10 Tempo médio de atividade física vigorosa River Guru

Em média, quanto tempo dedicou por dia a essas atividades vigorosas? _____ minutos

	N	%
0 minutos	1	10,0%
30 minutos	2	20,0%
60 minutos	2	20,0%
90 minutos	1	10,0%
120 minutos	3	30,0%
150 minutos	1	10,0%

Tabela 11 Tempo médio de atividade física vigorosa Melgaço Whitewater

No grupo River Guru, a maioria dos participantes realizou atividade vigorosa entre 1-2 dias (31,6%) e 3-4 dias (26,3%) na última semana, verificando-se ainda uma percentagem relevante que praticou 5 ou mais dias por semana, incluindo 10,5% que referiu prática diária. Já no grupo Melgaço Whitewater, observa-se uma maior concentração na frequência intermédia, com 50% dos participantes a praticar 3-4 dias por semana, seguindo-se 1-2 dias e 5-6 dias (20% cada), sendo reduzida a percentagem que não realizou atividade.

Quanto à duração média diária, o grupo River Guru apresenta maior variabilidade, com destaque para 90 e 120 minutos como valores mais frequentes, existindo ainda casos de duração bastante elevada, como 240 minutos. Por sua vez, o grupo Melgaço Whitewater revela um padrão mais concentrado entre 60 e 120 minutos por dia, sendo 120 minutos o valor mais referido.

De forma geral, ambos os grupos demonstram níveis significativos de atividade física vigorosa, embora a River Guru evidencie maior dispersão nos tempos e frequência de prática, enquanto a Melgaço Whitewater apresenta um padrão mais regular e consistente.

2. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días ha realizado actividad física moderada (por ejemplo, caminar rápido, bailar, jardinería, tareas del hogar intensas) durante al menos 10 minutos continuos?

	N	%
0 días	1	5,3%
1-2 días	5	26,3%
3-4 días	3	15,8%
5-6 días	3	15,8%
7 días	7	36,8%

Tabela 12 Atividade física moderada Melgaço River Guru

2. Nos últimos 7 dias, quantos dias realizou atividade física moderada (por exemplo, caminhar rápido, dançar, tarefas de casa, etc) durante pelo menos 10 minutos contínuos

	N	%
0 dias	1	10,0%
1-2 dias	1	10,0%
3-4 dias	2	20,0%
5-6 dias	1	10,0%
7 dias	5	50,0%

Tabela 13 Atividade física moderada Melgaço Whitewater

En esos días, ¿cuánto tiempo en promedio dedicó a estas actividades moderadas cada día? _____ minutos

	N	%
0 minutos	1	5,3%
15 minutos	1	5,3%
20 minutos	1	5,3%
30 minutos	6	31,6%
45 minutos	1	5,3%
60 minutos	5	26,3%
120 minutos	2	10,5%
180 minutos	1	5,3%
3 horas	1	5,3%

Tabela 14 Tempo médio de atividade física moderada River Guru

Em média, quanto tempo dedicou por dia a essas atividades moderadas? _____ minutos

	N	%
0 minutos	1	10,0%
10 minutos	1	10,0%
20 minutos	1	10,0%
30 minutos	1	10,0%
60 minutos	1	10,0%
75 minutos	1	10,0%
120 minutos	2	20,0%
360 minutos	1	10,0%
480 minutos	1	10,0%

Tabela 15 Tempo médio de atividade física moderada Melgaço Whitewater

No grupo River Guru, muitos participantes referem praticar atividade moderada todos os dias (36,8%), sendo também comum a prática 1-2 vezes por semana. A maioria dedica entre 30 e 60 minutos por dia a estas atividades.

No grupo Melgaço Whitewater, metade dos participantes indica praticar atividade moderada diariamente, o que mostra uma grande regularidade. Os tempos variam bastante, mas surgem com frequência durações entre 60 e 120 minutos, existindo alguns casos com valores mais elevados.

De forma geral, ambos os grupos apresentam hábitos ativos, com ligeira maior regularidade semanal no grupo Melgaço Whitewater.

3. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días ha caminado al menos 10 minutos seguidos (por ejemplo, para desplazarse, por placer)?

	N	%
0 días	2	10,5%
1-2 días	1	5,3%
3-4 días	2	10,5%
5-6 días	4	21,1%
7 días	10	52,6%

Tabela 16 Caminhada 10 mins River Guru

3. Nos últimos 7 dias, quantos dias caminhou pelo menos 10 minutos seguidos (por exemplo, para deslocar-se de ponto A a ponto B, por prazer)?

	N	%
0 dias	1	10,0%
1-2 dias	4	40,0%
3-4 dias	2	20,0%
5-6 dias	3	30,0%

Tabela 17 Caminhada 10 mins Melgaço Whitewater

En esos días, ¿cuánto tiempo en promedio dedicó a caminar cada día? _____ minutos

	N	%
0 minutos	2	10,5%
10 minutos	1	5,3%
20 minutos	3	15,8%
30 minutos	5	26,3%
45 minutos	1	5,3%
60 minutos	1	5,3%
80 minutos	1	5,3%
120 minutos	1	5,3%
180 minutos	1	5,3%
200 minutos	1	5,3%
3 horas	2	10,5%

Tabela 18 Tempo médio de caminhada River Guru

**Em média, quanto tempo
dedicou a caminhar cada dia?**
_____ minutos

	N	%
0 minutos	1	10,0%
10 minutos	2	20,0%
15 minutos	2	20,0%
20 minutos	1	10,0%
45 minutos	1	10,0%
60 minutos	2	20,0%
90 minutos	1	10,0%

Tabela 19 Tempo médio de caminhada Melgaço Whitewater

Relativamente ao hábito de caminhar, a River Guru apresenta uma prática bastante regular. Mais de metade dos participantes (52,6%) referiu ter caminhado todos os dias da semana pelo menos 10 minutos seguidos, e uma parte significativa caminhou 5-6 dias. Em termos de duração, o tempo mais comum situa-se nos 30 minutos por dia, embora existam vários casos com períodos mais longos, mostrando alguma diversidade nos hábitos.

Já na Melgaço Whitewater, a caminhada é menos frequente ao longo da semana, sendo mais comum caminhar 1-2 dias (40%) ou 5-6 dias (30%). A maioria dedica entre 10 e 60 minutos por dia a esta atividade.

De forma geral, o grupo River Guru revela maior regularidade na prática diária de caminhada, enquanto o grupo Melgaço Whitewater apresenta uma frequência mais distribuída ao longo da semana e tempos médios moderados.

**¿Cuánto tiempo pasa
habitualmente sentado en un día
de semana promedio (trabajo,
estudio, ocio, transporte)?**
_____ horas _____ minutos

	N	%
20 minutos	1	5,3%
30 minutos	1	5,3%
60 minutos	1	5,3%
1 hora	3	15,8%
120 minutos	1	5,3%
180 minutos	1	5,3%
2 horas	2	10,5%
3 horas	4	21,1%
5 horas	2	10,5%
6 horas	1	5,3%
8 horas	2	10,5%

Tabela 20 Tempo sentado River Guru

**Quanto tempo passa
habitualmente sentado(a)
num dia de semana normal
(trabalho, estudo, lazer,
transporte)?**
_____ horas _____ minutos

	N	%
1 hora	1	10,0%
2 horas	2	20,0%
3 horas	3	30,0%
4 horas	3	30,0%
7 horas	1	10,0%

Tabela 21 Tempo sentado Melgaço Whitewater

Relativamente ao tempo passado sentado, a River Guru apresenta maior variedade de respostas, sendo 3 horas o valor mais comum, mas com alguns casos que chegam às 8 horas por dia.

Na Melgaço Whitewater, a maioria concentra-se entre 3 e 4 horas diárias, revelando um padrão mais uniforme.

De forma geral, ambos os grupos passam em média cerca de 2 a 4 horas sentados por dia, com maior dispersão na River Guru.

5 ¿Realiza algún tipo de actividad física en su lugar de trabajo?

	N	%
No, nunca	1	5,3%
Sí, frecuentemente	16	84,2%
Sí, ocasionalmente	2	10,5%

Tabela 22 Atividade física no trabalho River Guru

Realiza algum tipo de atividade física no seu local de trabalho?

	N	%
Não, nunca	1	10,0%
Sim, às vezes	1	10,0%
Sim, frequentemente	8	80,0%

Tabela 23 Atividade física no trabalho Melgaço Whitewater

6. Usa algún medio de transporte activo (bicicleta, caminar) para desplazarse?

	N	%
No, nunca	4	21,1%
Sí, a veces	12	63,2%
Sí, siempre	3	15,8%

Tabela 24 Meio de transporte River Guru

Utiliza algum meio de transporte ativo (bicicleta, caminhar) para deslocar-se?

	N	%
Não, nunca	5	50,0%
Sim, às vezes	5	50,0%

Tabela 25 Meio de transporte Melgaço Whitewater

7. Participa en actividades deportivas organizadas (clubes, equipos, competiciones)?

	N	%
No, nunca	7	36,8%
Sí, ocasionalmente	12	63,2%

Tabela 26 Participação atividades desportivas River Guru

Participa em atividades desportivas organizadas (clubes, equipas, competições)?

	N	%
Não, nunca	6	60,0%
Sim, ocasionalmente	4	40,0%

Tabela 27 Participação atividades desportivas Melgaço Whitewater

De forma geral, tanto a River Guru como a Melgaço Whitewater demonstram níveis elevados de atividade física no contexto profissional. Em ambos os grupos, cerca de 80% referem realizar atividade física frequentemente no local de trabalho.

No que diz respeito ao transporte ativo, a River Guru apresenta maior adesão, com a maioria a utilizar bicicleta ou caminhar pelo menos às vezes, enquanto na Melgaço Whitewater, metade dos participantes afirma nunca utilizar este tipo de deslocação.

Quanto à participação em atividades desportivas organizadas, ela é mais comum na River Guru, onde a maioria participa ocasionalmente, ao passo que na Melgaço Whitewater predomina a não participação.

8. Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular (pesas, resistencia, calistenia)?

	N	%
No, nunca	11	57,9%
Sí, 1-2 veces por semana	6	31,6%
Sí, más de 3 veces por semana	2	10,5%

Tabela 28 Fortalecimento muscular River Guru

Realiza exercícios de fortalecimento muscular (pesos, resistência, calistenia)?

	N	%
Não, nunca	3	30,0%
Sim, 1-2 vezes por semana	4	40,0%
Sim, mais de 3 vezes por semana	3	30,0%

Tabela 29 Fortalecimento muscular Melgaço Whitewater

Relativamente à prática de exercícios de fortalecimento muscular, observam-se diferenças entre a River Guru e a Melgaço Whitewater.

No grupo River Guru, a maioria dos participantes (57,9%) refere nunca realizar este tipo de treino, enquanto 31,6% pratica 1-2 vezes por semana e apenas 10,5% o faz mais de três vezes semanalmente.

Já no grupo Melgaço Whitewater, verifica-se uma maior adesão ao fortalecimento muscular: apenas 30% nunca pratica, sendo que 40% treina 1-2 vezes por semana e 30% mais de três vezes por semana.

De forma geral, os resultados indicam uma prática mais regular de treino de força no grupo Melgaço Whitewater, enquanto no River Guru predomina a não realização deste tipo de exercício.

No que corresponde às características comportamentais:

Fuma actualmente?

	N	%
No, nunca he fumado	4	21,1%
No, pero fumaba antes	4	21,1%
Sí, diariamente	8	42,1%
Sí, ocasionalmente	3	15,8%

Tabela 30 Características comportamentais da população estudada River Guru- hábitos tabágicos

Fuma atualmente?

	N	%
Não, mas já fui fumador	1	10,0%
Não, nunca fumei	4	40,0%
Sim, diariamente	2	20,0%
Sim, ocasionalmente	3	30,0%

Tabela 31 Características comportamentais da população estudada Melgaço Whitewater- hábitos tabágicos

River Guru: 57,9% fumam atualmente (42,1% diariamente).

Melgaço Whitewater: 50% fumam atualmente (20% diariamente e 30% ocasionalmente). O consumo diário de tabaco é significativamente mais elevado no grupo River Guru.

En una semana típica, ¿cuántos días consume al menos 5 porciones de frutas y/o verduras?

	N	%
1-2 días	11	57,9%
3-4 días	5	26,3%
5-6 días	2	10,5%
Ningún día	1	5,3%

Tabela 32 Características comportamentais da população estudada River Guru- Consumo de frutas/ verduras

Numa semana típica, em quantos dias consome pelo menos 5 porções de fruta e/ou legumes? ____ dias

	N	%
1-2 dias	1	10,0%
3-4 dias	4	40,0%
5-6 dias	3	30,0%
7 dias	1	10,0%
Nunca	1	10,0%

Tabela 33 Características comportamentais da população estudada Melgaço Whitewater- Consumo de frutas/ verduras

River Guru: A maioria consome 5 porções apenas 1-2 dias por semana (57,9%), indicando baixo consumo regular.

Melgaço Whitewater: Distribuição mais equilibrada e maior frequência de consumo (40% consome 3-4 dias e 30% consome 5-6 dias).

Melgaço demonstra hábitos alimentares potencialmente mais regulares e saudáveis neste aspeto.

Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas?

	N	%
1-2 veces a la semana	4	21,1%
1-3 veces al mes	2	10,5%
3-4 veces a la semana	5	26,3%
Diariamente	6	31,6%
Nunca	2	10,5%

Tabela 34 Características comportamentais da população estudada River Guru- consumo de álcool

Com que frequência consome bebidas alcóolicas?

	N	%
1-2 vezes por semana	4	40,0%
1-3 vezes por mês	3	30,0%
Diariamente	1	10,0%
Menos de uma vez por mês	2	20,0%

Tabela 35 Características comportamentais da população estudada Melgaço Whitewater- consumo de álcool

River Guru: Frequência elevada — 31,6% consome diariamente e 26,3% 3-4 vezes por semana.

Melgaço Whitewater: Consumo mais moderado — maioria entre 1-2 vezes por semana (40%) ou 1-3 vezes por mês (30%).

Que tipo de dieta tiene?

	N	%
Celiaca	1	5,3%
No hago dieta	1	5,3%
Omnívoro	14	73,7%
Vegetariano	3	15,8%

Tabela 36 Características comportamentais da população estudada River Guru- tipo de alimentação

Que tipo de dieta tem?

	N	%
Omnívoro	10	100,0%

Tabela 37 Características comportamentais da população estudada Melgaço Whitewater- tipo de alimentação

River Guru: Predomínio de dieta omnívora (73,7%), com alguns vegetarianos (15,8%) e casos isolados de dieta celíaca e pessoas sem dieta específica.

Melgaço Whitewater: 100% dos participantes seguem dieta omnívora.

¿Cuántas horas duerme en promedio por noche?

	N	%
4-5 horas	1	5,3%
6-7 horas	14	73,7%
8-9 horas	4	21,1%

Tabela 38 Características comportamentais da população estudada River Guru- horas dormidas

**Em média, quantas horas
dorme por noite?**

	N	%
4-5 horas	2	20,0%
6-7 horas	6	60,0%
8-9 horas	2	20,0%

**Tabela 39 Características comportamentais da população estudada
Melgaço Whitewater- horas dormidas**

River Guru: Maioria dorme 6-7 horas (73,7%).

Melgaço Whitewater: Também predomina 6-7 horas (60%), mas há maior percentagem que dorme apenas 4-5 horas (20%).

Conclusão Geral

O grupo da Melgaço Whitewater apresenta, de forma geral, hábitos ligeiramente mais equilibrados ao nível da alimentação e consumo de álcool. Já o grupo River Guru destaca-se por maior prevalência de tabagismo diário e consumo mais frequente de bebidas alcoólicas.

4.4 Discussão

No caso da River Guru, verifica-se uma forte predominância de formação técnica, representando 63,2% da amostra. Embora exista também presença de ensino superior — com 15,8% de participantes com estudos universitários completos e 10,5% com pós-graduação — estes valores são relativamente reduzidos quando comparados com o peso da formação técnica. Observa-se ainda uma percentagem residual de participantes com ensino secundário completo (5,3%) e com estudos universitários incompletos (5,3%). Assim, o perfil académico da River Guru caracteriza-se maioritariamente por qualificações técnico-profissionais, com menor incidência de graus académicos avançados. Por sua vez, na Melgaço Whitewater, destaca-se uma realidade bastante distinta. A maioria dos participantes possui formação de nível superior, sendo o mestrado o grau mais representativo (40,0%), seguido da licenciatura (30,0%). Acresce ainda 10,0% com doutoramento, o que eleva significativamente o nível académico global da amostra. Apenas 20,0% possuem curso profissional, não se verificando a presença de participantes com níveis inferiores ao ensino

secundário.

Deste modo, comparativamente, a Melgaço Whitewater apresenta um perfil académico substancialmente mais elevado, com clara predominância de graus académicos superiores e avançados. Em contraste, a River Guru evidencia uma estrutura formativa mais orientada para a vertente técnica. Estas diferenças podem refletir distintas estratégias de recrutamento, exigências profissionais específicas ou contextos organizacionais próprios de cada entidade.

Com base na análise global dos resultados, é possível estabelecer uma comparação abrangente entre os guias da River Guru e da Melgaço Whitewater, considerando variáveis sociodemográficas, níveis de atividade física e características comportamentais.

Relativamente ao género, ambos os grupos são maioritariamente masculinos, o que vai ao encontro da realidade ainda predominante nas modalidades de desporto de aventura e, em particular, no rafting. Esta tendência

poderá refletir fatores culturais, exigências físicas associadas à função ou menor representatividade feminina neste setor específico.

No que diz respeito à idade, os dois grupos apresentam amplitudes semelhantes, situando-se maioritariamente entre os 20 e os 40 anos. No entanto, a River Guru evidencia um perfil ligeiramente mais jovem, com maior concentração nos primeiros anos da faixa dos 20, enquanto a Melgaço Whitewater apresenta uma distribuição etária mais equilibrada, incluindo maior representação em idades superiores a 40 anos. Esta diferença poderá traduzir distintos níveis de experiência média entre os grupos.

Ao nível da atividade física, ambos revelam valores elevados, o que é coerente com as exigências da profissão. Ainda assim, os guias da Melgaço Whitewater demonstram maior regularidade na prática de atividade física moderada e uma adesão mais consistente ao treino de fortalecimento muscular. Já na River Guru verifica-se maior variabilidade, sobretudo no que respeita ao treino de força, onde uma parte significativa refere não o realizar. Na atividade vigorosa e na caminhada, ambos os grupos apresentam frequências elevadas, embora a River Guru revele maior dispersão nos tempos diários reportados.

Relativamente aos comportamentos de saúde, observam-se diferenças importantes. O grupo River Guru apresenta maior prevalência de consumo diário de tabaco e maior frequência de ingestão de bebidas alcoólicas, enquanto o grupo da Melgaço Whitewater evidencia padrões globalmente mais moderados. No que concerne à alimentação, apesar de predominar a dieta omnívora em ambos os contextos, os guias de Melgaço demonstram maior regularidade no consumo de fruta e legumes, sugerindo hábitos alimentares potencialmente mais equilibrados. Quanto ao comportamento sedentário, os dois grupos indicam passar, em média, entre duas a quatro horas sentados por dia. Contudo, na River Guru observa-se maior dispersão de respostas e alguns valores mais elevados, o que poderá refletir diferenças na organização do trabalho ou nos hábitos fora do contexto profissional.

Em síntese, apesar de ambos os grupos apresentarem um perfil globalmente ativo e adequado às exigências do rafting, os guias da Melgaço Whitewater parecem revelar maior consistência em indicadores relacionados com saúde e treino estruturado. Por outro lado, os guias da River Guru

demonstram maior variabilidade comportamental, especialmente ao nível do consumo de substâncias e da prática de fortalecimento muscular. Estas diferenças poderão estar associadas a fatores culturais, organizacionais ou contextuais, constituindo um ponto relevante para discussão e aprofundamento no âmbito do estudo.

CAPÍTULO V – CONCLUSÃO

5.1 Conclusão

A realização do estágio curricular na River Guru representou uma experiência determinante, tanto a nível profissional como pessoal. Ao longo deste período, foi possível vivenciar de forma direta a realidade do rafting no rio Gállego, compreender as exigências técnicas, físicas e humanas associadas à função de guia e desenvolver competências essenciais como liderança, tomada de decisão, adaptação ao risco e trabalho em equipa. Paralelamente, o estudo realizado permitiu caracterizar o perfil sociodemográfico e comportamental dos guias de rafting, estabelecendo uma comparação com os guias da Melgaço Whitewater. De forma geral, verificou-se que ambos os grupos apresentam níveis elevados de atividade física e um perfil compatível com as exigências da modalidade. No entanto, identificaram-se diferenças ao nível de alguns comportamentos de saúde, nomeadamente no consumo de tabaco e álcool, na prática de treino de força e na regularidade de determinados hábitos alimentares.

Estes resultados permitem concluir que, embora o rafting exija uma condição física elevada e promova um estilo de vida ativo, isso não implica necessariamente a adoção homogénea de comportamentos de saúde positivos. Assim, o estudo contribui para uma melhor compreensão da realidade dos guias de rafting na Península Ibérica, abrindo espaço para futuras reflexões sobre estratégias de promoção da saúde e valorização profissional nesta área.

Em suma, o estágio na River Guru não só consolidou conhecimentos académicos em contexto real, como também possibilitou a produção de conhecimento científico relevante, reforçando a importância da ligação entre prática profissional e investigação.

CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA

6.1 Bibliografia

- Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura. (2009). *M A N U A L D E B O A S P R Á T I C A S*.
- Attarian, A., & Siderelis, C. (2013). Injuries in commercial whitewater rafting on the new and gauley rivers of west Virginia. *Wilderness and Environmental Medicine*, 24(4), 309–314. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2013.04.003>
- Boldori, R. (2002). *Aptidão física e a sua relação com a capacidade de trabalho dos bombeiros militares do estado de Santa Catarina*. Universidade Federal de Santa Catarina.
- Cardoso, A. (1998). *O Douro: estrada fluvial nos alvares do século XVIII* (pp. 117–132).
- Carnicelli, S., & Maria, G. (2005). *Guias de Rafting : perfil e emoções*.
- de Sousa, F. R. (2004). *O imaginário no Rafting: Uma busca pelos Sentidos da Aventura, do Risco e da Vertigem*.
- Duran, & Uribe. (2018). *Salud guias de rafting San Gil*. Universidad Santo Tomás.
- Faria, J. (2018). *Caracterização dos guias de rafting em Portugal*.
- Faria, J. P. de A. (2022). *Risco e Segurança em Desporto Natureza e Aventura: Estudo da Percepção dos Comportamentos de Risco dos Intervenientes na Prática do Rafting*.
- Fenton, L., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). The Benefits of Recreation for the Recovery and Social Inclusion of Individuals with Mental Illness: An Integrative Review. *Leisure Sciences*, 39(1). <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1120168>
- Fernandes, C., & Azevedo, C. (2023). *Desporto de Natureza: O Mundo das Águas Bravas*.
- Filho. (2014). *White-water rafting guides , leisure behaviour and liminality*. 10(1).
- Jensen, C. R., & Guthrie, S. (2006). *Outdoor recreation in America*. Human Kinetics.
- Jimenez, M. P., Deville, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Number 9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Kindinger, B. A. (2015). *Condição física dos bombeiros militares do curso de formação de soldado 2013 da região Metropolitana de Curitiba-PR*. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>
- Marchi, K. B. (2003). *ANPUH-XXII SIMPÓSIO NACIONAL DE HISTÓRIA-João Pessoa, 2003*. https://anpuh.org.br/uploads/anais-simposios/pdf/2019-01/1548177543_3c54a28fd93444150450960aee923db1.pdf

- Mateos, M. R. (2018). Active tourism, outdoor recreation and nature sports: A geographical reading. *Boletín de La Asociación de Geógrafos Españoles*, 2018(77). <https://doi.org/10.21138/bage.2548>
- Mckay, T. (2014). White water adventure tourism on the Ash River , South Africa. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 20(March 2014).
- Melo, R., & Gomes, R. (2017). Nature sports participation: Understanding demand, practice profile, motivations and constraints. *European Journal of Tourism Research*, 16. <https://doi.org/10.54055/ejtr.v16i.281>
- Melo, R., Van Rheenen, D., & James Gammon, S. (2020). Part I: nature sports: a unifying concept. *Annals of Leisure Research*, 23(1). <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1672307>
- Nacional, A. M. (2014). *Manual Técnico do Nadador salvador* (Imprensa d).
- Nahas, M. V. (2001). Atividade física, saúde e qualidade de vida. *Londrina: Midiograf*, 3, 278.
- O'Hare, D., Chalmers, D., Arnold, N. A., & Williams, F. (2002). Mortality and morbidity in white water rafting in New Zealand. *Injury Control and Safety Promotion*, 9(3), 193–198. <https://doi.org/10.1076/icsp.9.3.193.8710>
- Pablo González Arruego Director Jaume Tormo Blanes, A., & Alamán Casbas Néstor Jiménez Torrecilla, O. (2018). *Trabajo Fin de Grado*.
- Rasmussen, J. (2015). *Lifeguard fitness readiness : Certification vs . qualification*.
- Reilly, T., Iggleden, C., Gennser, M., & Tipton, M. (2006). *Occupational fitness standards for beach lifeguards . Phase 2 : the development of an easily administered fitness test*. (November 2005), 12–17. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqi168>
- Rodrigues Caldas, A. (2025). *Desporto de Natureza Estágio Curricular na empresa Melgaço Whitewater*.
- Rodrigues, M. (1995). *Evasão Aventura*. 22–24.
- Rosa, P. F., Carvalhinho, L. A. D., & Soares, J. A. P. (2017). O DESPORTO DE NATUREZA E O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL: PERSPECTIVAS DE DESENVOLVIMENTO E GOVERNANÇA. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 23(1). <https://doi.org/10.22456/1982-8918.60361>
- Spence, C. (2020). Using Ambient Scent to Enhance Well-Being in the Multisensory Built Environment. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598859>
- Spittler, J., Gillum, R., & Desanto, K. (2020). Common Injuries in Whitewater Rafting, Kayaking, Canoeing, and Stand-Up Paddle Boarding. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10). <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000763>
- Tipton, M. J., Milligan, G. S., & Reilly, T. J. (2013). *Physiological employment standards I . Occupational fitness standards : objectively subjective ?* 2435–2446. <https://doi.org/10.1007/s00421-012-2569-4>
- Van Rheenen, D., & Melo, R. (2021). Nature sports: Prospects for sustainability. *Sustainability (Switzerland)*, 13(16). <https://doi.org/10.3390/su13168732>
- Wu, & Liang. (2011). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: a flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317–325. <https://doi.org/10.1016/J.TOURMAN.2010.03.001>

Rosa, P. F., Carvalhinho, L. A. D., & Soares, J. A. P. (2017). O DESPORTO DE NATUREZA E O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL: PERSPECTIVAS DE DESENVOLVIMENTO E GOVERNANÇA. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 23(1). <https://doi.org/10.22456/1982-8918.60361>

Mateos, M. R. (2018). Active tourism, outdoor recreation and nature sports: A geographical reading. *Boletín de La Asociacion de Geografos Espanoles*, 2018(77). <https://doi.org/10.21138/bage.2548>

Melo, R., Van Rheenen, D., & James Gammon, S. (2020). Part I: Nature sports: A unifying concept. *Annals of Leisure Research*, 23(1), 1-18.

Jimenez, M. P., Deville, N. v., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>

de Godoi, R. C., Yoshida, H. M., & Teixeira Fernandes, P. (2020). Autoestima em praticantes de esportes de aventura. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(3). <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p57>

AW, A. W. (n.d.). International Scale of River Difficulty. Retrieved October 28, 2022, from https://www.americanwhitewater.org/content/Wiki/safety:internation_scale_of_river_difficulty

Cari Yucra, N. M., & Ludeña Campano, F. D. M. (2019). Evaluación de riesgos del Rafting practicada en el río Chili, Arequipa 2018.

CAPÍTULO VII – ANEXOS

Anexo 1 Questionário guias Portugal

Questionário IPAQ para guias de rafting

Estamos interessados em compreender os diferentes tipos de atividade física que as pessoas realizam no seu dia a dia. As próximas perguntas referem-se ao tempo que você passou a ser fisicamente ativo(a) durante os últimos 7 dias. Solicitamos que responda a todas as questões, mesmo que não se considere uma pessoa ativa.

Considere as atividades realizadas no trabalho, em casa, no jardim, como meio de transporte e também no seu tempo livre de lazer, prática de exercício ou desporto.

Refleta sobre todas as atividades de intensidade **moderada e vigorosa** que praticou na última semana. Atividades vigorosas são aquelas que exigem esforço físico elevado e fazem respirar de forma muito mais intensa do que o habitual. Já as atividades moderadas exigem algum esforço físico e aumentam ligeiramente a respiração. Para este questionário, tenha em conta apenas as atividades realizadas durante **pelo menos 10 minutos seguidos**.

Sexo

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Outro
- ☐ Prefiro não dizer

Idade

A sua resposta _____

Nível de escolaridade

- ☐ Sem escolaridade
- ☐ Primeiro ciclo incompleto
- ☐ Primeiro ciclo completo
- ☐ Ensino secundário incompleto
- ☐ Ensino secundário completo
- ☐ Curso profissional
- ☐ Licenciado
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutorado

Seguinte

Limpar formulário

Questionário IPAQ para guias de rafting

Atividade Física

1. Nos últimos 7 dias, quantos dias realizou atividade física vigorosa (por exemplo, correr, desportos/atividades intensas, levantamento de pesos) durante pelo menos 10 minutos contínuos

- ☐ 0 dias
- ☐ 1-2 dias
- ☐ 3-4 dias
- ☐ 5-6 dias
- ☐ 7 dias

Em média, quanto tempo dedicou por dia a essas atividades vigorosas? ____ minutos

A sua resposta _____

2. Nos últimos 7 dias, quantos dias realizou atividade física moderada (por exemplo, caminhar rápido, dançar, tarefas de casa, etc) durante pelo menos 10 minutos contínuos

- ☐ 0 dias
- ☐ 1-2 dias
- ☐ 3-4 dias
- ☐ 5-6 dias
- ☐ 7 dias

Em média, quanto tempo dedicou por dia a essas atividades moderadas? ____ minutos

A sua resposta _____

3. Nos últimos 7 dias, quantos dias caminhou pelo menos 10 minutos seguidos (por exemplo, para deslocar-se de ponto A a ponto B, por prazer)?

- ☐ 0 dias
- ☐ 1-2 dias
- ☐ 3-4 dias
- ☐ 5-6 dias
- ☐ 7 dias

Em média, quanto tempo dedicou a caminhar cada dia? ____ minutos

A sua resposta _____

Quanto tempo passa habitualmente sentado(a) num dia de semana normal (trabalho, estudo, lazer, transporte)?

____ horas ____ minutos

A sua resposta _____

Realiza algum tipo de atividade física no seu local de trabalho?

- ☐ Sim, frequentemente
- ☐ Sim, às vezes
- ☐ Não, nunca

Utiliza algum meio de transporte ativo (bicicleta, caminhar) para deslocar-se?

- ☐ Sim, sempre
- ☐ Sim, às vezes
- ☐ Não, nunca

Participa em atividades desportivas organizadas (clubes, equipas, competições)?

- ☐ Sim, regularmente
- ☐ Sim, ocasionalmente
- ☐ Não, nunca

Realiza exercícios de fortalecimento muscular (pesos, resistência, calistenia)?

- ☐ Sim, mais de 3 vezes por semana
- ☐ Sim, 1-2 vezes por semana
- ☐ Não, nunca

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Questionário IPAQ para guias de rafting

Avaliação Comportamental

Que tipo de dieta tem?

- ☐ Onívoro
- ☐ Vegetariano
- ☐ Pesciário
- ☐ Vegan
- ☐ Outra: _____

Numa semana típica, em quantos dias consome pelo menos 5 porções de fruta e/ou legumes? ____ dias

- ☐ Nunca
- ☐ 1-2 dias
- ☐ 3-4 dias
- ☐ 5-6 dias
- ☐ 7 dias

Fuma atualmente?

- ☐ Não, nunca fumei
- ☐ Não, mas já fui fumador
- ☐ Sim, ocasionalmente
- ☐ Sim, diariamente

Com que frequência consome bebidas alcóolicas?

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de uma vez por mês
- ☐ 1-3 vezes por mês
- ☐ 1-2 vezes por semana
- ☐ 3-4 vezes por semana
- ☐ Diariamente

Em média, quantas horas dorme por noite?

- ☐ Menos de 4 horas
- ☐ 4-5 horas
- ☐ 6-7 horas
- ☐ 8-9 horas
- ☐ Mais de 9 horas

[Anterior](#)

[Enviar](#)

[Limpar formulário](#)

Anexo 2 Questionário para guias Espanha

Questionário IPAQ

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** y **moderadas** que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

* Indica uma pergunta obrigatória

Género *

- ☐ Masculino
- ☐ Femenino
- ☐ Otro
- ☐ Prefiro no decirlo

Edad *

A sua resposta

Nivel de escolaridad

- ☐ Sin escolaridad
- ☐ Primaria incompleta
- ☐ Primaria completa
- ☐ Secundaria incompleta
- ☐ Secundaria completa
- ☐ Estudios técnicos
- ☐ Estudios universitários incompletos
- ☐ Estudios universitários completos
- ☐ Posgrado

Seguinte

Limpar formulário

Questionário IPAQ

Actividad Física

1. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días ha realizado actividad física vigorosa (por ejemplo, correr, deportes intensos, levantar pesas pesadas) durante al menos 10 minutos continuos?

- ☐ 0 días
- ☐ 1-2 días
- ☐ 3-4 días
- ☐ 5-6 días
- ☐ 7 días

En esos días, ¿cuánto tiempo en promedio dedicó a estas actividades vigorosas cada día? _____ minutos

A sua resposta

2. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días ha realizado actividad física moderada (por ejemplo, caminar rápido, bailar, jardinería, tareas del hogar intensas) durante al menos 10 minutos continuos?

- ☐ 0 días
- ☐ 1-2 días
- ☐ 3-4 días
- ☐ 5-6 días
- ☐ 7 días

En esos días, ¿cuánto tiempo en promedio dedicó a estas actividades moderadas cada día? _____ minutos

A sua resposta _____

3. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días ha caminado al menos 10 minutos seguidos (por ejemplo, para desplazarse, por placer)?

- ☐ 0 días
- ☐ 1-2 días
- ☐ 3-4 días
- ☐ 5-6 días
- ☐ 7 días

En esos días, ¿cuánto tiempo en promedio dedicó a caminar cada día? _____ minutos

A sua resposta _____

¿Cuánto tiempo pasa habitualmente sentado en un día de semana promedio (trabajo, estudio, ocio, transporte)? _____ horas _____ minutos

A sua resposta _____

¿Realiza algún tipo de actividad física en su lugar de trabajo?

- ☐ Sí, frecuentemente
- ☐ Sí, ocasionalmente
- ☐ No, nunca

Usa algún medio de transporte activo (bicicleta, caminar) para desplazarse?

- ☐ Sí, siempre
- ☐ Sí, a veces
- ☐ No, nunca

Participa en actividades deportivas organizadas (clubes, equipos, competiciones)?

- ☐ Sí, regularmente
- ☐ Sí, ocasionalmente
- ☐ No, nunca

Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular (pesas, resistencia, calistenia)?

- ☐ Sí, más de 3 veces por semana
- ☐ Sí, 1-2 veces por semana
- ☐ No, nunca

[Anterior](#)

[Seguiente](#)

[Limpar formulário](#)

Questionário IPAQ

Evaluación Comportamental

Que tipo de dieta tiene?

- ☐ Omnívoro
- ☐ Vegetariano
- ☐ Pescetariano
- ☐ Vegano
- ☐ Outra: _____

En una semana típica, ¿cuántos días consume al menos 5 porciones de frutas y/o verduras?

- ☐ Ningún día
- ☐ 1-2 días
- ☐ 3-4 días
- ☐ 5-6 días
- ☐ 7 días

Fuma actualmente?

- ☐ No, nunca he fumado
- ☐ No, pero fumaba antes
- ☐ Sí, ocasionalmente
- ☐ Sí, diariamente

Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas?

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de una vez al mes
- ☐ 1-3 veces al mes
- ☐ 1-2 veces a la semana
- ☐ 3-4 veces a la semana
- ☐ Diariamente

¿Cuántas horas duerme en promedio por noche?

- ☐ Menos de 4 horas
- ☐ 4-5 horas
- ☐ 6-7 horas
- ☐ 8-9 horas
- ☐ Más de 9 horas

[Anterior](#)

[Enviar](#)

[Limpar formulário](#)