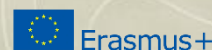


MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA A GESTÃO DE PLANOS DE AÇÃO NA PRÁTICA DESPORTIVA COM JOVENS EM SITUAÇÃO DE RISCO



Caminhada e Trekking



Orientações para uma
intervenção segura,
cooperativa e inclusiva



Índice

1. INTRODUÇÃO.....	4
1.1. Jovens em situação de risco ou vulnerabilidade	4
1.2. Caminhada e trekking como contextos educativos	5
2. PRINCÍPIOS ORIENTADORES DA INTERVENÇÃO	7
2.1. Participação, inclusão e abordagem centrada nos jovens.....	7
2.2. Intencionalidade educativa e aprendizagem experiencial.....	8
2.3. Cooperação, autonomia e desafio progressivo	8
2.4. Segurança, ética e responsabilidade	9
3. GESTÃO DOS PLANOS DE AÇÃO.....	11
3.1. Diagnóstico dos participantes, território e entidade	11
3.2. Necessidades e objetivos	12
3.3. Desenho e progressão do programa	13
3.4. Preparação das atividades.....	14
3.5. Implementação e articulação em rede.....	15
4. TIPOLOGIAS DE INTERVENÇÃO E MODELOS DE TRABALHO COOPERATIVO.....	16
4.1. Caminhada de iniciação.....	16
Modelo Cooperativo: Duplas de Apoio	16
Exemplo prático	16
4.2. Percurso de descoberta territorial ou trilho temático.....	17
Modelo Cooperativo: Equipas de Informação Complementar	17
Exemplo prático	17
4.3. Trekking de desafio progressivo	18
Modelo Cooperativo: Funções Rotativas	18
Exemplo prático	18

4.4. Caminhada com resolução cooperativa de problemas	19
Modelo cooperativo: resolução conjunta de problemas	19
Exemplo prático	19
4.5. Projeto comunitário e ambiental	20
Modelo cooperativo: projeto de equipa	20
Exemplo prático	20
4.6. Jornada planeada pelos jovens.....	21
Modelo cooperativo: liderança partilhada.....	21
Exemplo prático	21
4.7. Progressão entre tipologias.....	22
5. IMPLEMENTAÇÃO, SEGURANÇA E PROTEÇÃO	23
5.1. Gestão do grupo e comunicação.....	23
5.2. Avaliação técnica do percurso.....	24
5.3. Equipamento e condições meteorológicas	24
5.4. Plano de emergência, seguro e autorizações	25
5.5. Proteção física e emocional.....	26
5.6. Responsabilidade ambiental.....	27
6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO.....	28
6.1. Indicadores.....	28
6.2. Momentos e instrumentos.....	28
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33

1. INTRODUÇÃO

A prática desportiva pode constituir um contexto relevante para a promoção da saúde, da participação e do desenvolvimento pessoal e social dos jovens. Para além dos benefícios relacionados com a atividade física, o desporto cria oportunidades de interação, compromisso, aprendizagem, tomada de decisão e cooperação.

Este potencial assume particular importância junto de jovens que enfrentam situações de vulnerabilidade social, educativa, económica, familiar ou comunitária. Estes jovens podem encontrar maiores dificuldades no acesso a atividades estruturadas, redes de apoio consistentes e experiências nas quais as suas capacidades sejam reconhecidas e valorizadas.

Contudo, o desporto não deve ser apresentado como uma solução automática para problemas sociais complexos. A investigação sugere que programas desportivos intencionalmente estruturados podem contribuir para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais. No entanto, os resultados dependem da qualidade do programa, da preparação dos profissionais, das relações estabelecidas, da continuidade da participação e da articulação com outras respostas sociais e educativas (Hermens et al., 2017; Filges et al., 2024).

Uma revisão sistemática publicada pela Campbell Collaboration concluiu que a evidência relativa aos efeitos do desporto organizado nas trajetórias de jovens em situação de risco permanece inconclusiva. Esta conclusão não significa que o desporto seja irrelevante. Significa que não é possível garantir que a simples participação numa atividade produza, por si só, mudanças consistentes e duradouras (Filges et al., 2024).

O desporto deve, assim, ser entendido como um meio de intervenção. O seu potencial aumenta quando existe um ambiente seguro e inclusivo, continuidade, relações positivas, objetivos educativos claros, oportunidades de participação e momentos de reflexão sobre as experiências vividas. A literatura sobre desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto reforça a importância destas condições e da qualidade das relações com os profissionais e com o grupo (Holt et al., 2017; Bruner et al., 2023).

1.1. Jovens em situação de risco ou vulnerabilidade

O risco não constitui uma característica fixa da identidade do jovem. Resulta da relação entre fatores pessoais, familiares, escolares, económicos, sociais e territoriais que podem dificultar o desenvolvimento, o bem-estar ou a transição para a vida adulta.

Entre estes fatores podem encontrar-se a privação económica, o abandono ou insucesso escolar, o desemprego, a discriminação, o isolamento, a fragilidade das redes de apoio, os conflitos familiares, a exposição a violência e a reduzida participação em atividades educativas ou comunitárias.

Estes elementos não produzem os mesmos efeitos em todas as pessoas. O seu impacto depende também dos recursos, das relações e das oportunidades disponíveis. Uma abordagem ecológica da resiliência destaca que a capacidade de enfrentar adversidades não depende apenas da motivação individual, mas também da possibilidade de aceder a recursos relevantes nos contextos familiar, escolar, institucional e comunitário (Ungar, 2011).

Por este motivo, a intervenção não deve limitar-se a pedir aos jovens que sejam mais resistentes, responsáveis ou autónomos. Deve criar condições concretas para que possam experimentar essas competências, construir relações de confiança e participar em decisões significativas.

Ao longo do manual utiliza-se preferencialmente a expressão **“jovens em situação de risco”** ou **“jovens em situação de vulnerabilidade”**, evitando definir a pessoa apenas pela situação que atravessa.

1.2. Caminhada e trekking como contextos educativos

Para efeitos deste manual, a caminhada corresponde a uma atividade pedestre realizada num percurso de duração, distância e dificuldade geralmente reduzidas ou moderadas. O trekking refere-se a experiências habitualmente mais prolongadas ou exigentes, podendo envolver maior distância, desnível, irregularidade do terreno, autonomia e preparação técnica.

Esta distinção é operacional e não deve ser utilizada de forma rígida. A designação da atividade é menos importante do que a sua adequação às características dos participantes, aos objetivos definidos e às condições de segurança.

A caminhada e o trekking podem ser realizados em ambientes naturais, rurais ou urbanos e associados à descoberta do território, à educação ambiental, à participação comunitária ou ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

Ao longo de um percurso, os participantes são confrontados com situações concretas de esforço, organização, orientação, gestão de recursos, comunicação e tomada de decisão. Estas situações podem ser utilizadas para trabalhar responsabilidade, cooperação, persistência, capacidade de pedir ajuda e atenção ao bem-estar dos outros.

O contacto com ambientes naturais pode favorecer o envolvimento, o bem-estar e determinadas formas de aprendizagem. A investigação sobre aprendizagem ao ar livre identifica

resultados promissores ao nível das competências sociais, colaboração, autoconceito e participação. Contudo, os estudos analisam contextos muito diferentes e não demonstram que qualquer atividade na natureza produza automaticamente efeitos positivos em jovens em situação de vulnerabilidade (Mann et al., 2022).

O desafio físico deve ser adequado e progressivo. Uma exigência demasiado reduzida pode gerar desinteresse, enquanto uma atividade excessivamente difícil pode provocar frustração, exposição, lesão ou abandono. Alterar ou interromper um percurso pode representar uma decisão responsável e nunca deve ser apresentado como um fracasso.

A caminhada e o trekking não substituem acompanhamento psicológico, médico, social ou educativo especializado. Podem, contudo, integrar uma intervenção mais ampla, criando oportunidades de participação, relação, aprendizagem e aproximação a outros recursos.

O presente manual pretende apoiar técnicos de juventude, profissionais de intervenção social, educadores, animadores, professores, técnicos de desporto, treinadores, associações e entidades comunitárias na conceção, implementação e avaliação de planos de ação associados à caminhada e ao trekking.

2. PRINCÍPIOS ORIENTADORES DA INTERVENÇÃO

A qualidade de um plano de ação depende da coerência entre as necessidades identificadas, os objetivos definidos e as metodologias utilizadas. Os princípios seguintes devem orientar todas as etapas da intervenção.

2.1. Participação, inclusão e abordagem centrada nos jovens

Cada jovem deve ser reconhecido como uma pessoa com direitos, capacidades, interesses, experiências e objetivos próprios. O diagnóstico deve identificar dificuldades e necessidades de apoio, mas também recursos, relações significativas e competências já existentes.

A equipa deve procurar compreender o que motiva cada participante, que experiências possui, que receios manifesta, que responsabilidades está preparado para assumir e de que apoio necessita.

O sucesso não pode ser medido apenas pela distância, rapidez ou resistência física. Um participante pode apresentar um ritmo mais reduzido e demonstrar, simultaneamente, capacidade para organizar materiais, interpretar um mapa, comunicar indicações ou apoiar o grupo.

A diversidade de papéis permite criar diferentes possibilidades de participação e evita que os jovens fisicamente mais preparados assumam automaticamente as funções mais valorizadas.

Os participantes devem ser envolvidos na construção das atividades sempre que isso seja compatível com a segurança. Podem contribuir para a escolha entre percursos previamente avaliados, definição das regras, preparação dos materiais, distribuição de responsabilidades, identificação de riscos e avaliação da experiência.

A participação deve produzir consequências visíveis. Solicitar opiniões sem explicar as decisões ou sem integrar qualquer contributo pode aumentar a desconfiança. Quando uma proposta não possa ser concretizada, os motivos devem ser apresentados de forma clara.

A inclusão exige igualmente a identificação de barreiras. A falta de equipamento, transporte, condição física, experiência ou confiança não deve ser interpretada automaticamente como falta de interesse.

Em determinados casos, será necessário adaptar o ritmo, a distância, as tarefas, os materiais ou a forma de comunicar. Estas adaptações devem permitir a participação no objetivo coletivo, evitando afastar sistematicamente o jovem das tarefas centrais.

2.2. Intencionalidade educativa e aprendizagem experiencial

As competências pessoais e sociais não surgem automaticamente da participação numa caminhada. Devem existir objetivos claros e oportunidades concretas para praticar, observar e refletir sobre essas competências.

Cada atividade deve selecionar um número limitado de prioridades. Tentar trabalhar simultaneamente comunicação, liderança, autonomia, persistência, responsabilidade, gestão emocional e consciência ambiental torna a intervenção demasiado genérica.

Se o objetivo for desenvolver cooperação, devem existir tarefas interdependentes, funções claras e decisões coletivas. Se o objetivo for promover autonomia, os participantes devem assumir responsabilidades reais e adequadas à sua experiência.

A aprendizagem experiencial pressupõe viver uma situação, observar o que aconteceu, interpretar as decisões tomadas e considerar formas de aplicação futura.

A reflexão pode ser realizada antes, durante ou depois da atividade e assumir diferentes formatos: conversa breve, registo escrito, escala visual, fotografia comentada ou discussão em pequenos grupos.

As questões devem partir de acontecimentos concretos:

- O que ajudou o grupo a avançar?
- Que dificuldade obrigou a alterar o plano?
- Como foi tomada a decisão?
- Quando foi necessário pedir ajuda?
- Que responsabilidade foi mais difícil?
- Onde pode esta aprendizagem ser utilizada?

A transferência para a escola, o trabalho, a família ou a comunidade deve ser trabalhada explicitamente. Um jovem pode demonstrar persistência durante um percurso e não reconhecer essa capacidade noutros contextos. Cabe à equipa ajudá-lo a identificar a competência e pensar na sua aplicação futura.

2.3. Cooperação, autonomia e desafio progressivo

Estar no mesmo grupo não significa trabalhar cooperativamente. A cooperação pressupõe um objetivo comum, responsabilidades identificáveis, funções complementares, comunicação e apoio mútuo.

A aprendizagem cooperativa tem sido aplicada em contextos de Educação Física e pode favorecer a motivação e determinadas competências relacionais. Os resultados dependem, contudo, da forma como as tarefas são estruturadas e acompanhadas (Bores-García et al., 2021; Fernández-Espínola et al., 2020).

As funções podem estar relacionadas com a orientação, controlo do tempo, gestão dos materiais, bem-estar do grupo, comunicação, registo ou responsabilidade ambiental. Devem ser rotativas, permitindo que diferentes jovens experimentem posições de responsabilidade.

A autonomia deve crescer gradualmente. Numa fase inicial, o jovem pode observar uma função. Posteriormente, pode realizá-la com apoio e, mais tarde, assumir maior independência.

A progressão pode ocorrer ao nível da distância, duração, desnível, complexidade do terreno, autonomia, responsabilidade ou tomada de decisão.

Uma possível sequência inclui:

1. percursos curtos e previsíveis;
2. aprendizagem de regras e técnicas básicas;
3. tarefas simples com apoio;
4. rotação de responsabilidades;
5. participação no planeamento;
6. condução de segmentos previamente avaliados;
7. realização de uma jornada com maior autonomia.

A progressão deve acompanhar a evolução real do grupo. O cumprimento de um calendário nunca deve sobrepor-se à segurança ou às necessidades dos participantes.

2.4. Segurança, ética e responsabilidade

A segurança inclui a prevenção de acidentes e a proteção da dignidade, privacidade e integridade emocional dos participantes.

Nenhum jovem deve ser humilhado, intimidado, discriminado ou pressionado a ultrapassar limites que coloquem em causa o seu bem-estar. Comentários sobre o corpo, condição física, medo ou ritmo podem produzir efeitos negativos, mesmo quando apresentados como brincadeiras ou formas de motivação.

A equipa deve possuir procedimentos claros relativos à proteção de crianças e jovens, utilização de imagens, comunicação digital, acompanhamento individual, transporte e comunicação de situações preocupantes.

O Código de Ética Desportiva português associa o desporto a valores como respeito, responsabilidade, igualdade, integridade e não discriminação (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2014).

A proteção ambiental deve igualmente fazer parte do plano. Os participantes devem permanecer nos percursos autorizados, recolher os resíduos produzidos, respeitar a fauna e flora, prevenir incêndios e cumprir as orientações das entidades responsáveis pelo território.

A realização de atividades ambientais ou de conservação deve ser previamente autorizada. Uma intenção positiva não substitui o conhecimento técnico nem o enquadramento institucional necessário.



3. GESTÃO DOS PLANOS DE AÇÃO

Um plano de ação transforma uma intenção geral num processo organizado de objetivos, atividades, responsabilidades, recursos, prazos e indicadores.

No contexto deste manual, o plano deve articular a dimensão desportiva com as dimensões educativa, social e comunitária. Não basta determinar onde e quando será realizada uma caminhada. É necessário compreender para quem se destina, que necessidades procura responder e como será garantida a qualidade da intervenção.

3.1. Diagnóstico dos participantes, território e entidade

O diagnóstico permite compreender o ponto de partida e fundamentar as decisões.

Relativamente aos participantes, pode considerar:

- idade e número;
- experiência anterior;
- interesses e expectativas;
- condição física;
- necessidades de saúde relevantes;
- autonomia;
- relações no grupo;
- disponibilidade;
- necessidades de apoio;
- barreiras à participação.

A recolha de informação deve ser proporcional à finalidade e respeitar a privacidade. Não devem ser solicitados dados pessoais sem utilidade clara.

Os jovens devem ser ouvidos através de conversas, questionários breves, atividades experimentais ou visitas a possíveis percursos. A observação nas primeiras atividades permite complementar a informação recolhida.

A análise do território deve considerar os percursos existentes, acessibilidade, distância, desnível, estado de conservação, transportes, riscos sazonais, cobertura de comunicações, proximidade de serviços de emergência e restrições de utilização.

A entidade deve avaliar os seus recursos humanos, formação, equipamentos, orçamento, seguros, transporte, meios de comunicação, procedimentos de proteção e capacidade de articulação com parceiros.

Exemplo cooperativo — diagnóstico do território

Em pequenos grupos, os jovens assinalam num mapa lugares que conhecem, percursos que gostariam de explorar, barreiras de acesso, espaços considerados seguros ou inseguros e elementos naturais ou culturais relevantes. A equipa técnica analisa posteriormente a viabilidade das propostas.

3.2. Necessidades e objetivos

O plano deve esclarecer que situação pretende melhorar. Formulações como “combater a exclusão” ou “aumentar a resiliência” são demasiado abrangentes.

É preferível identificar necessidades mais concretas, como reduzida participação em atividades comunitárias, dificuldade em assumir compromissos, pouca confiança em situações de grupo, ausência de hábitos regulares de atividade física ou poucas oportunidades de contacto com a natureza.

A necessidade não deve ser atribuída exclusivamente ao jovem. Devem ser consideradas as barreiras existentes no contexto, nas instituições e nas próprias atividades.

O objetivo geral apresenta a finalidade do plano.

Exemplo:

Promover a participação, a cooperação e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais através de um programa progressivo de caminhada e trekking.

Os objetivos específicos traduzem essa finalidade em mudanças mais delimitadas:

- aumentar a participação regular em atividades físicas de grupo;
- desenvolver competências de comunicação e cooperação;
- promover autonomia na preparação;
- reforçar conhecimentos sobre segurança;
- incentivar comportamentos ambientalmente responsáveis.

Os objetivos operacionais identificam resultados observáveis:

- realizar oito atividades ao longo de quatro meses;
- garantir que cada jovem experimenta pelo menos duas funções;
- integrar um momento de reflexão em todas as atividades;
- envolver o grupo na preparação de dois percursos;
- realizar uma iniciativa de participação comunitária.

Os indicadores numéricos devem ser combinados com informação qualitativa sobre a experiência dos jovens e a evolução observada.

3.3. Desenho e progressão do programa

O programa deve ser organizado numa sequência coerente. Uma possibilidade consiste em quatro fases:

Aproximação: percursos curtos, conhecimento do grupo, regras e criação de confiança.

Aquisição de competências: preparação do equipamento, orientação, comunicação e primeiras responsabilidades.

Autonomia e cooperação: funções rotativas, decisões delimitadas e participação no planeamento.

Consolidação: jornada, projeto comunitário, apresentação das aprendizagens e identificação de oportunidades futuras.

A passagem entre fases deve depender da evolução do grupo e não apenas do calendário inicialmente definido.

A lógica de intervenção pode ser organizada da seguinte forma:

Necessidade	Atividade	Resultado imediato	Mudança esperada
Dificuldade em assumir responsabilidades	Funções rotativas	Jovens realizam tarefas concretas	Maior autonomia
Pouca participação nas decisões	Planeamento cooperativo	Jovens apresentam propostas	Maior envolvimento
Dificuldade de cooperação	Tarefas interdependentes	Grupo gere recursos e decisões	Melhoria da cooperação
Reduzido contacto com a comunidade	Projeto territorial	Jovens conhecem parceiros e recursos	Maior participação comunitária

Esta relação constitui uma hipótese de trabalho e não uma garantia. Os resultados são influenciados por diversos fatores externos ao programa.

3.4. Preparação das atividades

Cada atividade deve possuir uma ficha de planeamento que identifique:

- data, horário e local;
- distância, duração, desnível e dificuldade;
- características dos participantes;
- objetivos físicos, educativos e sociais;
- competências prioritárias;
- equipa responsável;
- funções dos jovens;
- equipamentos e materiais;
- transporte;
- hidratação e alimentação;
- riscos e medidas preventivas;
- plano alternativo;
- contactos de emergência;
- reflexão e avaliação.

A falta de equipamento, calçado ou transporte não deve constituir um critério automático de exclusão. A entidade pode estabelecer sistemas de empréstimo, partilha ou parcerias com autarquias, empresas, clubes ou associações.

Exemplo cooperativo — Preparação da Atividade

Antes do percurso podem ser constituídas três pequenas equipas:

- equipa de percurso, que analisa o mapa e os pontos de referência;
- equipa de materiais, que verifica o equipamento individual e comum;
- equipa de comunicação, que apresenta as regras e o objetivo do dia.

Toda a informação deve ser validada pelos profissionais antes da partida.

3.5. Implementação e articulação em rede

No dia da atividade, a equipa deve confirmar presenças, estado geral dos participantes, equipamento, água, alimentação, condições meteorológicas, meios de comunicação e responsabilidades atribuídas.

As regras devem ser apresentadas de forma clara e breve. Os jovens devem saber como pedir ajuda, quais são os pontos de encontro e o que fazer caso se separem do grupo.

Durante o percurso, os profissionais observam o ritmo, fadiga, hidratação, estado emocional, relações entre participantes e evolução das condições do terreno e do tempo.

O plano deve permitir adaptações. A decisão de prosseguir, encurtar, alterar ou interromper a atividade deve ser continuamente reavaliada.

As necessidades dos jovens ultrapassam frequentemente o âmbito desportivo. Sempre que possível, a intervenção deve articular-se com escolas, serviços sociais, famílias, unidades de saúde, associações e entidades responsáveis pelo território.

A partilha de informação deve respeitar a privacidade, a proporcionalidade e as regras aplicáveis à proteção de dados pessoais.

4. TIPOLOGIAS DE INTERVENÇÃO E MODELOS DE TRABALHO COOPERATIVO

A caminhada e o trekking podem assumir diferentes formas, de acordo com os objetivos, participantes, território e recursos disponíveis.

O trabalho cooperativo deve ser integrado nas tipologias de intervenção e não apresentado como uma atividade isolada. Os modelos seguintes correspondem a formas práticas de organizar a participação e podem ser adaptados ou combinados.

4.1. Caminhada de iniciação

A caminhada de iniciação destina-se a jovens com pouca experiência de atividade física ou contacto com ambientes naturais.

Devem ser utilizados percursos curtos, acessíveis e previsíveis. A prioridade é conhecer o grupo, criar segurança, apresentar as regras e proporcionar uma primeira experiência positiva.

Modelo Cooperativo: Duplas de Apoio

Os participantes são organizados em duplas e partilham pequenas responsabilidades:

- verificar água e materiais;
- comunicar quando necessitam de pausa;
- recordar indicações;
- identificar um momento positivo;
- partilhar uma aprendizagem.

O modelo reduz o isolamento e facilita a comunicação, sobretudo para jovens que se sentem pouco confortáveis perante o grupo completo.

As duplas devem variar ao longo do programa. Nenhum jovem deve ser colocado permanentemente no papel de cuidador de outro.

Exemplo prático

Numa caminhada de três quilómetros, cada dupla recebe três questões:

1. O ritmo está adequado aos dois?
2. Em que momento foi necessário ajustar o andamento?
3. Que elemento do percurso despertou maior interesse?

A meio do percurso realiza-se uma pausa breve. No final, cada dupla partilha uma observação.

Competências prioritárias: comunicação, autorregulação, atenção ao outro e pedido de ajuda.

4.2. Percurso de descoberta territorial ou trilha temático

Esta tipologia articula atividade física com o conhecimento do património natural, histórico, cultural ou comunitário.

Pode contribuir para valorizar territórios que são frequentemente representados apenas através dos seus problemas e fortalecer o sentimento de pertença.

Modelo Cooperativo: Equipas de Informação Complementar

O grupo é dividido em equipas, cada uma responsável por uma dimensão do percurso:

- história e memória;
- ambiente e paisagem;
- recursos comunitários;
- fotografia e registo;
- acessibilidade e utilização dos espaços.

Nenhuma equipa possui toda a informação. O resultado depende da combinação dos diferentes contributos.

Exemplo prático

Num percurso junto a um rio, o grupo procura responder à questão:

De que forma a água influencia a vida deste território?

As equipas observam utilizações da água, sinais de poluição, espécies, construções, riscos e formas de proteção.

No final, combinam a informação num mapa, vídeo, exposição ou pequeno roteiro.

Competências prioritárias: pesquisa, comunicação, cooperação, pensamento crítico e pertença territorial.

4.3. Trekking de desafio progressivo

Esta tipologia envolve várias atividades cuja exigência aumenta gradualmente.

A progressão pode ocorrer na distância, duração, desnível, irregularidade do terreno, autonomia e complexidade das decisões.

Modelo Cooperativo: Funções Rotativas

Os jovens experimentam diferentes papéis:

- orientação;
- controlo do tempo;
- gestão dos materiais;
- bem-estar do grupo;
- comunicação;
- registo;
- responsabilidade ambiental.

A rotação deve ser preparada em três momentos:

1. observação da função;
2. realização com apoio;
3. realização com maior autonomia.

Exemplo prático

Num programa de quatro caminhadas:

- na primeira, os profissionais demonstram as funções;
- na segunda, os jovens realizam tarefas simples;
- na terceira, assumem funções durante parte do percurso;
- na quarta, participam no planeamento e conduzem segmentos previamente avaliados.

Após cada atividade, o grupo analisa o que ficou claro, que dificuldade surgiu, que apoio foi necessário e o que deve ser melhorado.

Competências prioritárias: autonomia, responsabilidade, liderança e capacidade de pedir apoio.

4.4. Caminhada com resolução cooperativa de problemas

Nesta tipologia, o percurso inclui situações que exigem análise, comunicação, negociação e tomada de decisão.

Os desafios devem estar relacionados com a experiência real e não servir para criar risco artificial.

Modelo cooperativo: resolução conjunta de problemas

O grupo segue uma sequência simples:

1. identificar o problema;
2. ouvir diferentes perspetivas;
3. recolher informação;
4. apresentar alternativas;
5. escolher uma solução segura;
6. avaliar o resultado.

As decisões com implicações significativas para a segurança permanecem sob responsabilidade dos profissionais.

Exemplo prático

O peso dos materiais comuns encontra-se distribuído de forma pouco equilibrada.

O grupo deve reorganizar o equipamento considerando a condição física, o peso transportado e as necessidades de cada pessoa.

A situação permite discutir a diferença entre igualdade e equidade. Uma distribuição exatamente igual pode não ser a mais justa ou segura.

Competências prioritárias: negociação, tomada de decisão, equidade e responsabilidade coletiva.

4.5. Projeto comunitário e ambiental

Esta tipologia articula caminhada, aprendizagem e resposta a uma necessidade real do território. Aproxima-se da aprendizagem-serviço, na qual os participantes desenvolvem competências enquanto contribuem para a comunidade.

Modelo cooperativo: projeto de equipa

Os jovens participam na identificação da necessidade, contacto com parceiros, planeamento, execução, avaliação e divulgação.

As funções são distribuídas por pequenas equipas e o resultado depende da articulação entre todas.

Exemplo prático

Durante uma caminhada, o grupo identifica falta de informação sobre um percurso local.

Em articulação com a entidade responsável, desenvolve um pequeno guia do trilho.

As equipas assumem:

- levantamento do percurso;
- pesquisa do património;
- identificação de riscos;
- fotografia;
- redação;
- design e divulgação.

O resultado pode ser um folheto, mapa digital, vídeo ou caminhada orientada pelos jovens.

O projeto pode também integrar uma dimensão intergeracional. Moradores mais velhos podem partilhar histórias e transformações do território, enquanto os jovens apoiam o registo digital e a divulgação.

Competências prioritárias: planeamento, participação cívica, comunicação e trabalho em equipa.

Qualquer intervenção no território deve ser autorizada pela entidade responsável.

4.6. Jornada planeada pelos jovens

Esta tipologia destina-se a grupos que já desenvolveram experiência, competências técnicas e capacidade de assumir responsabilidades.

Os participantes colaboram na definição do propósito, análise do percurso, organização dos materiais, identificação de riscos e apresentação dos resultados.

Modelo cooperativo: liderança partilhada

O grupo possui um objetivo comum e funções complementares. Os profissionais estabelecem os limites de segurança e validam as decisões, mas evitam resolver imediatamente todas as dificuldades.

Exemplo prático

O grupo prepara uma jornada com o objetivo de documentar espaços naturais pouco conhecidos.

Os jovens:

- analisam alternativas previamente avaliadas;
- escolhem o percurso;
- preparam o equipamento;
- distribuem funções;
- identificam riscos;
- definem o plano de comunicação;
- elaboram um plano alternativo;
- decidem como apresentar os resultados.

A jornada pode terminar com uma exposição, apresentação pública ou guia digital.

Competências prioritárias: planeamento, autonomia, liderança, responsabilidade e cooperação.

4.7. Progressão entre tipologias

Um programa pode combinar diferentes tipologias:

1. caminhada de iniciação com duplas;
2. descoberta territorial com equipas de informação;
3. trekking progressivo com funções rotativas;
4. resolução cooperativa de problemas;
5. projeto comunitário;
6. jornada planeada pelos jovens.

A entidade não deve aplicar todos os modelos apenas para criar diversidade. Deve selecionar aqueles que respondem aos objetivos e que podem ser implementados com qualidade.

5. IMPLEMENTAÇÃO, SEGURANÇA E PROTEÇÃO

A implementação deve conciliar o plano previamente definido com a capacidade de adaptação às condições reais.

5.1. Gestão do grupo e comunicação

A comunicação deve ser simples, respeitosa e adequada à idade e às necessidades dos participantes. As indicações importantes devem ser confirmadas. Perguntar apenas “perceberam?” pode não ser suficiente. Um jovem pode repetir a instrução ou demonstrar o procedimento.

O reconhecimento deve ser específico. Em vez de dizer apenas “muito bem”, pode afirmar-se: “Percebeste que o ritmo estava demasiado rápido e comunicaste ao grupo.”

A motivação deve ser promovida através de objetivos alcançáveis, participação, reconhecimento do esforço e progressão.

Reconhecer um limite, pedir ajuda ou propor uma alteração ao plano são igualmente competências relevantes para estas atividades.

Os conflitos fazem parte do trabalho coletivo. Quando não existe risco imediato, a equipa pode interromper a interação, identificar o problema, ouvir as pessoas envolvidas, clarificar necessidades e procurar uma solução.



Quando existe violência, intimidação, discriminação ou desequilíbrio de poder, a prioridade é proteger a pessoa afetada. Não deve ser exigida uma reconciliação imediata.

5.2. Avaliação técnica do percurso

Antes da atividade, devem ser avaliados:

- distância e desnível;
- tipo e estado do terreno;
- sinalização;
- exposição ao sol, vento, chuva ou frio;
- travessias de estrada;
- linhas de água;
- zonas escorregadias ou com risco de queda;
- cobertura de comunicações;
- locais de abrigo;
- acessos de emergência;
- restrições sazonais.

Sempre que possível, devem ser utilizados percursos reconhecidos, homologados ou previamente inspecionados.

A utilização habitual do mesmo percurso não dispensa nova verificação. As condições podem alterar-se devido a chuva, incêndio, obras, queda de árvores ou degradação da sinalização.

A dificuldade deve ser adequada ao elemento menos preparado e não apenas à média do grupo.

Devem ser consideradas a experiência, condição física, saúde, ansiedade, deficiência, capacidade de compreender indicações e necessidade de acompanhamento.

5.3. Equipamento e condições meteorológicas

O equipamento necessário depende das características do percurso e pode incluir:

- calçado adequado;
- roupa confortável;

- proteção solar;
- proteção para chuva ou frio;
- água e alimentação;
- mapa ou dispositivo de orientação;
- telemóvel ou rádio;
- kit de primeiros socorros;
- apito;
- iluminação, quando aplicável;
- medicação individual devidamente gerida.

A equipa deve verificar o equipamento antes da partida. Não deve assumir que os participantes possuem conhecimento ou recursos para preparar tudo autonomamente.

As condições meteorológicas e o risco de incêndio devem ser consultados antes da atividade e reavaliados no próprio dia.

A atividade deve ser alterada ou cancelada perante calor intenso, trovoada, vento forte, precipitação significativa, risco elevado de incêndio ou degradação do terreno.

Devem ser respeitadas as determinações das autoridades e das entidades gestoras dos espaços.

5.4. Plano de emergência, seguro e autorizações

O plano de emergência deve identificar:

- responsável pela coordenação;
- contactos de emergência;
- localização e acessos;
- meios de comunicação;
- procedimentos em caso de acidente;
- procedimento perante desaparecimento;
- pontos de encontro;
- evacuação;
- acompanhamento dos restantes participantes;

- comunicação com responsáveis legais;
- registo do incidente.

Pelo menos um elemento da equipa deve possuir formação adequada em primeiros socorros. A dimensão e composição da equipa devem ser proporcionais ao grupo e ao risco da atividade.

A entidade deve confirmar os seguros e autorizações legalmente aplicáveis. O regime português do seguro desportivo obrigatório deve ser considerado na redação em vigor, juntamente com outras coberturas necessárias.

Quando participam menores, devem ser recolhidas as autorizações exigidas. O consentimento deve ser informado, o que implica comunicar as características do percurso, grau de dificuldade, horários, transporte, equipamento e procedimentos de emergência.

5.5. Proteção física e emocional

A proteção de crianças e jovens deve fazer parte da cultura da entidade e não apenas da resposta a incidentes.

A organização deve possuir:

- código de conduta;
- pessoa ou estrutura de referência;
- procedimentos de comunicação;
- regras sobre contacto físico;
- orientações para acompanhamento individual;
- procedimentos de transporte;
- regras de comunicação digital;
- gestão de fotografias e vídeos;
- resposta perante suspeitas ou revelações.

Os jovens devem conhecer os seus direitos, saber que comportamentos não são aceitáveis e identificar a quem podem pedir ajuda.

A equipa não deve investigar informalmente possíveis situações de violência ou abuso. Deve escutar, registar de forma adequada e seguir os procedimentos institucionais e legais.

Devem ser evitadas atividades que obriguem à exposição pessoal, utilizem medo ou humilhação, exijam contacto físico desnecessário ou transformem as dificuldades de um participante em entretenimento.

A existência de desafio não justifica ignorar o consentimento, o desconforto ou a dignidade.

5.6. Responsabilidade ambiental

A atividade deve minimizar o impacto sobre o território.

Devem ser respeitados os princípios de permanência nos percursos autorizados, recolha de resíduos, redução de materiais descartáveis, respeito pela fauna e flora, prevenção de incêndios, controlo do ruído e respeito pelas comunidades locais.

Uma equipa de participantes pode observar resíduos, erosão, estado da sinalização, impactos dos visitantes e boas práticas existentes. No final, apresenta as suas observações e propõe comportamentos a adotar pelo grupo.

Qualquer ação de conservação, remoção de plantas ou alteração do espaço deve ser previamente autorizada e orientada por profissionais ou entidades competentes.



6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

A monitorização acompanha a execução do plano. A avaliação analisa a sua relevância, qualidade e resultados.

Os indicadores devem estar diretamente relacionados com os objetivos e incluir informação quantitativa e qualitativa.

6.1. Indicadores

Dimensão	Exemplos de indicadores
Participação	número de atividades; assiduidade; conclusão
Cooperação	funções assumidas; capacidade de comunicar e apoiar
Autonomia	preparação de materiais; decisões tomadas; pedidos de ajuda
Segurança	Incidentes; perceção de segurança; adaptações necessárias
Envolvimento	Satisfação; propostas apresentadas; participação no planeamento
Aprendizagem	competências identificadas e aplicação noutros contextos

O sistema deve ser simples. Uma grelha demasiado extensa tende a ser preenchida sem consistência.

6.2. Momentos e instrumentos

A avaliação inicial estabelece o ponto de partida. A avaliação de processo permite introduzir alterações. A avaliação final analisa resultados, dificuldades, aprendizagens e continuidade.

Podem ser utilizados:

- registo de presenças;
- ficha da atividade;
- grelha de observação;
- questionário breve;
- escala visual;
- conversa individual;
- reflexão em grupo;
- diário fotográfico;

- registo de incidentes.

Os instrumentos devem ser adequados à idade, compreensão e forma de comunicação dos participantes.

No final de cada atividade, as equipas podem responder:

1. Que responsabilidade cumprimos?
2. Que dificuldade tivemos?
3. Como a resolvemos?
4. Que apoio recebemos?
5. O que vamos melhorar?

A avaliação não deve procurar apenas demonstrar sucesso. Deve identificar barreiras, desistências, resultados inesperados e práticas que necessitam de revisão.

Os resultados devem conduzir a decisões concretas, como alterar o percurso, reformular funções, reforçar a preparação, disponibilizar apoio individual, modificar o calendário ou criar novas parcerias.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A utilização da caminhada e do trekking em programas dirigidos a jovens em situação de risco ou vulnerabilidade exige mais do que a organização de percursos ou a promoção da atividade física. Pressupõe a construção de planos de ação capazes de articular objetivos desportivos, educativos e sociais, garantindo simultaneamente condições de segurança, participação e acompanhamento adequadas.

O presente manual parte do princípio de que o valor destas práticas não reside apenas na distância percorrida ou na conclusão de um desafio. A sua relevância encontra-se na qualidade do processo desenvolvido: na forma como os jovens são envolvidos, nas responsabilidades que assumem, nas relações que constroem, nas decisões que aprendem a tomar e nas oportunidades que encontram para reconhecer e aplicar as suas capacidades.

Neste sentido, a caminhada e o trekking devem ser entendidos como contextos de intervenção e não como respostas isoladas. O seu potencial depende da existência de objetivos claros, metodologias coerentes, profissionais preparados e mecanismos de acompanhamento que permitam adaptar a atividade às características dos participantes e às condições do território.

A gestão de um plano de ação deve começar pelo conhecimento dos jovens e das suas circunstâncias. A definição dos percursos, das tarefas e dos níveis de desafio deve considerar não apenas a condição física, mas também a experiência, a confiança, as necessidades de apoio, as relações existentes no grupo e as barreiras que podem limitar a participação.

A segurança deve constituir um critério permanente de decisão. Esta responsabilidade abrange tanto a prevenção de acidentes como a proteção da dignidade, da integridade emocional, da privacidade e dos direitos dos participantes. Um plano de ação de qualidade não procura testar os limites dos jovens de forma indiscriminada, mas criar desafios adequados, progressivos e acompanhados.

A integração de modelos cooperativos permite transformar o grupo num recurso educativo. As duplas de apoio, as funções rotativas, as equipas de informação complementar, a resolução conjunta de problemas e os projetos comunitários são formas de atribuir responsabilidades concretas e de criar relações de interdependência.

Contudo, estas metodologias só produzem aprendizagem quando são intencionalmente estruturadas. A cooperação não deve limitar-se à divisão de tarefas, nem a autonomia deve significar ausência de supervisão. Cada responsabilidade deve ser adequada à experiência do jovem, acompanhada pelos profissionais e analisada através de momentos de reflexão.

A avaliação assume, por isso, uma função essencial. Não deve servir apenas para contabilizar participantes ou atividades realizadas, mas para compreender se o plano está a produzir experiências relevantes, seguras e coerentes com os objetivos definidos. Avaliar significa também reconhecer dificuldades, identificar participantes menos envolvidos, rever estratégias e introduzir melhorias.

A intervenção deve manter uma ligação consistente ao território e à rede de parceiros. As necessidades dos jovens ultrapassam frequentemente aquilo que uma atividade desportiva pode responder. A articulação com famílias, escolas, serviços sociais, organizações de saúde, associações e entidades responsáveis pelos espaços naturais reforça a continuidade, a segurança e a capacidade de resposta.

Este manual não pretende estabelecer um modelo único de intervenção. Os contextos, recursos e participantes são diferentes, pelo que cada entidade deverá adaptar as orientações apresentadas à sua realidade. Essa adaptação deve, contudo, preservar alguns compromissos fundamentais:

- colocar os direitos, o bem-estar e a segurança dos jovens no centro das decisões;
- definir objetivos realistas e coerentes com as necessidades identificadas;
- garantir que a participação dos jovens é efetiva e progressiva;
- integrar oportunidades concretas de cooperação e responsabilidade;
- adequar o desafio às capacidades e à evolução do grupo;
- assegurar a preparação técnica e a avaliação dos riscos;
- promover a reflexão e a transferência das aprendizagens;
- monitorizar os processos e utilizar os resultados para melhorar;
- reconhecer os limites da intervenção desportiva;
- trabalhar em articulação com o território e com outras respostas.

A qualidade de um plano de ação não é determinada pela complexidade das atividades, mas pela coerência entre aquilo que se pretende alcançar e a forma como a intervenção é desenvolvida.

Quando devidamente planeadas, acompanhadas e avaliadas, a caminhada e o trekking podem proporcionar aos jovens experiências de participação e aprendizagem em que o desafio individual se relaciona com a responsabilidade coletiva. Podem criar espaços onde cada

participante encontra uma função, reconhece as suas capacidades e compreende que o percurso do grupo depende do respeito pelos diferentes ritmos.

É este compromisso entre segurança, intencionalidade educativa, cooperação e participação que deve orientar a gestão das práticas apresentadas neste manual e sustentar a sua adaptação a diferentes organizações, territórios e grupos de jovens.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Rio, F. J., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. (2021). Research on cooperative learning in physical education: Systematic review of the last five years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 146–155. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1719276>
- Bruner, M. W., McLaren, C. D., Sutcliffe, J. T., Gardner, L. A., Lubans, D. R., Smith, J. J., & Vella, S. A. (2023). The effect of sport-based interventions on positive youth development: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 368–395. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1875496>
- Conselho da Europa & Instituto Português do Desporto e Juventude. (2022). *Roteiro específico por país para uma proteção eficaz das crianças nas políticas em matéria de desporto: Portugal*.
- Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro. Regime jurídico do seguro desportivo obrigatório. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 7.
- Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., & Sáenz-López, P. (2020). Effects of cooperative-learning interventions on physical education students' intrinsic motivation: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4451. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124451>
- Filges, T., Verner, M., Ladekjær, E., & Bengtsen, E. (2024). Participation in organised sport to improve and prevent adverse developmental trajectories of at-risk youth: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 20(1), e1381. <https://doi.org/10.1002/cl2.1381>
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408–424. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1355527>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (2014). *Código de Ética Desportiva*. Plano Nacional de Ética no Desporto.

Mann, J., Gray, T., Truong, S., Brymer, E., Passy, R., Ho, S., Sahlberg, P., Ward, K., Bentsen, P., Curry, C., & Cowper, R. (2022). Getting out of the classroom and into nature: A systematic review of nature-specific outdoor learning on school children's learning and development. *Frontiers in Public Health*, 10, 877058. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.877058>

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.