

Instituto Politécnico de Leiria

Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar



**Roteiro para a Sustentabilidade – O Caso da Empresa
Frontera Verde Aventura**

Daniela de Vasconcelos Rodrigues

Setembro de 2021

Instituto Politécnico de Leiria

Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar



**Roteiro para a Sustentabilidade – O Caso da Empresa
Frontera Verde Aventura**

Relatório de Estágio para a obtenção do Grau de Mestre em Turismo e
Ambiente

Orientador: Professor Doutor João Vasconcelos

Daniela de Vasconcelos Rodrigues

Setembro de 2021

Dedicatória

Dedico este trabalho a ti pai. Sempre estiveste do meu lado em todas as situações da minha vida, e sempre me ajudaste a alcançar os meus sonhos. Sei que sentias orgulho em mim, e isso deixa-me extremamente feliz, e é o que me dá forças para continuar. Confesso que houve momentos que pensei em desistir, e não sentia qualquer motivação para continuar. Mas depois lembrava-me de ti, e do quanto tinhas lutado ao longo da tua vida, para dares a mim e a minha irmã um bom futuro, e foi esse pensamento, o saber que te poderia desiludir, que me fez continuar e não desistir. Amo-te pai, sempre estarás no meu pensamento e no meu coração, para sempre.

Da tua filha que te quer muito,

Daniela de Vasconcelos Rodrigues

Agradecimentos

A concretização deste relatório, só foi possível graças à incansável ajuda e apoio de algumas entidades que passo a enumerar:

À Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM), que me acolheu na Licenciatura em Animação Turística e me conquistou a tirar este mestrado em Turismo e Ambiente.

Ao Subdiretor da escola, o Professor Doutor Sérgio Araújo, que me ajudou na procura de estágio, e sempre nos apoiou (a turma) a seguir o que queríamos.

Ao meu Orientador, o Professor Doutor João Vasconcelos, que sempre me ajudou quando precisei, respondeu às minhas dúvidas e me ajudou a desenvolver ideias para a realização deste trabalho.

À Empresa *Frontera Verde Aventura* por me ter acolhido tão bem e ajudado a desenvolver mais capacidades em relação à informática, ao turismo ativo, e ao planeamento de viagens.

Ao meu Supervisor, Sr. *Juan Feliz*, proprietário da Empresa, que me ensinou sobre o turismo das Astúrias, os costumes e tradições do povo asturiano, e em muitas outras coisas no decorrer do estágio, como na visita a locais típicos asturianos, visita ao *Mirador del Fitu*, à Feira de Gado, e à FITUR (Feira Internacional de Turismo em Madrid), e também organizou a atividade das Raquetas de Neve nos Picos da Europa.

Agradeço ainda, à minha família, amigos e namorado, que sempre me apoiaram tanto no decorrer do estágio, como também do mestrado, e na realização deste trabalho.

Resumo

O Turismo, sendo a maior “indústria do mundo”, tem andado à procura de formas para se tornar o mais sustentável possível. Embora atualmente, devido ao aparecimento do novo Corona Vírus, já não haja um impacto ambiental tão grande, devido ao fecho de fábricas e empresas, à possibilidade de existência de teletrabalho, entre outros motivos, continua a ser necessário agir contra os impactos do turismo, visto ser esta situação apenas temporária.

Estes impactos ocorrem em vários domínios, traduzindo-se, por exemplo, no consumo desmesurado de recursos naturais, em danos ambientais e poluição, falta de valorização cultural, entre outros. Por outro lado, o turismo encerra virtualidades várias, em termos de criação de riqueza, de emprego e de inovação.

Neste contexto, as agendas globais e as agendas locais têm vindo a colocar o turismo sustentável no centro das políticas de desenvolvimento, tornando-o o eixo central das agendas do desenvolvimento sustentável, sendo que em 2017 foi considerado o Ano Internacional do Turismo Sustentável para o Desenvolvimento.

Neste sentido, este relatório de estágio é um trabalho desenvolvido no âmbito das áreas de turismo e da sustentabilidade, tendo como principal objetivo a avaliação da empresa *Frontera Verde Aventura (FVA)* no âmbito económico, social e ambiental, através dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), adotando assim, medidas sustentáveis na empresa. Para cumprir esse objetivo foi necessário realizar um diagnóstico da empresa em termos de existência de boas práticas ambientais, e implementar as não existentes na mesma.

No que diz respeito aos resultados obtidos, foi feita uma proposta de Ações sustentáveis a serem implementadas na empresa.

Palavras-chave: Turismo Sustentável; Objetivos de Desenvolvimento Sustentável; Medidas Sustentáveis.

Abstract

Tourism, being the largest industry in the world, has been looking for ways to become as sustainable as possible. Although today, due to the appearance of the new Corona Virus, there is no longer such an environmental impact, due to the closure of factories and companies, the possibility of teleworking, among other reasons, it is still necessary to act against the impacts of tourism since this situation is only temporary.

These impacts occur in several areas, resulting, for example, in the excessive consumption of natural resources, in environmental damage and pollution, lack of cultural appreciation, among others. On the other hand, tourism has several virtuality's, in terms of wealth creation, employment and innovation.

In this context, global agendas and local agendas have been placing sustainable tourism at the center of development policies, making it the central axis of sustainable development agendas, and in 2017 it was considered the International Year of Sustainable Tourism for the Development.

In this sense, this internship report is a work developed in the scope of the areas of tourism and sustainability, having as main objective the evaluation of the company Frontera Verde Aventura (FVA) in the economic, social and environmental scope, through the 17 Sustainable Development Goals (SDG), thus adopting sustainable measures in the company. To fulfil this objective, it was necessary to carry out a diagnosis of the company in terms of the existence of good environmental practices, and to implement those that do not exist in the same.

Regarding the results obtained, a proposal was made for sustainable actions to be implemented in the company.

Keywords: Sustainable Tourism; Sustainable Development Goals; Sustainable Measures.

Resumen

El turismo, siendo la industria más grande del mundo, ha estado buscando formas de ser lo más sostenible posible. Aunque hoy en día, debido a la aparición del nuevo Corona Virus, ya no existe tal impacto ambiental, debido al cierre de fábricas y empresas, la posibilidad del teletrabajo, entre otras razones, aún es necesario actuar contra los impactos del turismo, ya que esta situación es solo temporal.

Estos impactos ocurren en varias áreas, resultando, por ejemplo, en el consumo excesivo de recursos naturales, en daños ambientales y contaminación, falta de apreciación cultural, entre otros. Por otro lado, el turismo tiene varias virtualidades, en términos de creación de riqueza, empleo e innovación.

En este contexto, las agendas globales y las agendas locales han estado colocando el turismo sostenible en el centro de las políticas de desarrollo, convirtiéndolo en el eje central de las agendas de desarrollo sostenible, y en 2017 fue considerado el Año Internacional del Turismo Sostenible para el Desarrollo.

En este sentido, este informe de prácticas es un trabajo desarrollado en el ámbito de las áreas de turismo y sostenibilidad, teniendo como objetivo principal la evaluación de la empresa Frontera Verde Aventura (FVA) en el ámbito económico, social y ambiental, a través de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), adoptando así medidas sostenibles en la empresa. Para cumplir con este objetivo, fue necesario realizar un diagnóstico de la empresa en términos de la existencia de buenas prácticas ambientales, e implementar aquellas que no existen en la misma.

En cuanto a los resultados obtenidos, se hizo una propuesta para implementar acciones sostenibles en la empresa.

Palabras Clave: Turismo sostenible; Objetivos de desarrollo sostenible; Medidas sostenibles.

Índice

Dedicatória.....	V
Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Resumen.....	XIII
Índice de Figuras.....	XIX
Índice de Tabelas.....	XIX
Índice de Gráficos.....	XIX
Capítulo 1 – Introdução.....	20
1.1. Enquadramento.....	20
1.2. Objetivos do Relatório.....	21
1.3. Estrutura do Relatório.....	21
Capítulo 2 – Revisão da Literatura.....	23
2.1. O Turismo Ativo: Definição.....	23
2.1.1. Impactos no Ambiente.....	25
2.2. Conceito de Sustentabilidade.....	28
2.2.1. As Dimensões da Sustentabilidade.....	29
2.2.2. Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.....	30
2.2.3. A Sustentabilidade nas Empresas.....	36
2.3. As Novas Tendências do Ecoturismo.....	38
2.3.1. Conceito de Ecoturismo.....	38
2.3.2. As Atividades de Ecoturismo no Meio Ambiente Natural e Cultural.....	40
Capítulo 3 – A Empresa <i>Frontera Verde Aventura</i>	43
Ficha Técnica.....	43
3.1. O Local do Estágio e o Destino Turístico: Astúrias.....	44

3.1.1. Herança Cultural.....	45
3.1.2. Gastronomia	48
3.1.3. Tipos de Turismo.....	49
3.2. História da Empresa e Estrutura Organizacional	51
3.3. Caracterização da Oferta e da Procura.....	53
Capítulo 4 – Funções e Atividades Desenvolvidas Durante o Estágio.....	60
4.1. Aprendizagem e Adquirição de Competências – Estudo e Atividades ao Ar Livre	60
4.2. Tarefas Realizadas na Empresa	61
4.3. Preocupação com o Ambiente – O Caso de Estudo.....	65
Capítulo 5 – Conclusões	73
5.1. Considerações Finais sobre o Estágio.....	73
5.2. Trabalhos Futuros	75
Bibliografia/Webgrafia.....	79
Anexos.....	84
Anexo 1 – Capa da Agenda 2030	84
Anexo 2 – Capa do Guia sobre Desenvolvimento Sustentável (17 Objetivos para Transformar o nosso Mundo)	84
Anexo 3 – Localização da Empresa <i>Frontera Verde Aventura</i>	85
Anexo 4 – Localização do Principado das Astúrias	85
Anexo 5 – Arte Rupestre Asturiana.....	86
Anexo 6 – Prato Tradicional “ <i>Fabada</i> ”	86
Anexo 7 – Queijo “ <i>Gamonéu</i> ”	87
Anexo 8 – Queijo “ <i>Cabrales</i> ”	87
Anexo 9 – Arroz Doce, <i>Frixuelos</i> , e <i>Casadielles</i>	88
Anexo 10 – <i>Carbayones</i>	88
Anexo 11 – <i>Moscovitas</i>	88
Anexo 12 – Sidra	89

Anexo 13 – Vinho de <i>Cangas</i>	89
Anexo 14 – Turismo Ativo nas Astúrias	89
Anexo 15 – Turismo Rural nas Astúrias	90
Anexo 16 – Turismo Industrial nas Astúrias	90
Anexo 17 – Turismo Religioso nas Astúrias	91
Anexo 18 – Monumentos Religiosos mais privilegiados das Astúrias	91
Anexo 19 - Localização mais detalhada dos Picos da Europa	92
Anexo 20 - <i>Naranjo de Bulnes</i>	92
Anexo 21 - <i>Morra de Lechugales</i>	92
Anexo 22 - <i>La Peña Santa de Castilla</i>	93
Anexo 23 – Canoagem pelo rio <i>Sella</i>	93
Anexo 24 – Lagos de <i>Covadonga</i>	93
Anexo 25 – Rota de <i>Cares</i>	94
Anexo 26 – 170 Ações Diárias para Transformar o nosso Mundo	94
Anexo 27 – <i>The Lazy Person´s Guide to Saving the World</i>	98
Apêndices	100
Apêndice 1 – Artigo sobre o Município de <i>Cabrales</i>	100
Apêndice 2 – Artigo sobre a Cidade de <i>Cangas de Onís</i>	107
Apêndice 3 – Artigo sobre a Vila de <i>Covadonga</i>	112
Apêndice 4 – Pack Turístico Rio de <i>Nalón</i>	115
Apêndice 5 – Escapadinha Feira de <i>Corao</i>	116
Apêndice 6 – 1ª Imagem Promocional sobre a Atividade <i>Descenso del Sella</i>	118
Apêndice 7 – 2ª Imagem Promocional sobre a Atividade <i>Descenso del Sella</i>	119
Apêndice 8 – 1ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em <i>Corao</i> para ser publicada no <i>Facebook</i>	119
Apêndice 9 – 2ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em <i>Corao</i> para ser publicada no <i>Facebook</i>	120

Apêndice 10 – 3ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em <i>Corao</i> para ser publicada no <i>Facebook</i>	120
Apêndice 11 - 1ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em <i>Corao</i> para ser publicada no <i>Instagram</i>	121
Apêndice 12 - 2ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em <i>Corao</i> para ser publicada no <i>Instagram</i>	121
Apêndice 13 - 3ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em <i>Corao</i> para ser publicada no <i>Instagram</i>	122
Apêndice 14 - 4ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em <i>Corao</i> para ser publicada no <i>Instagram</i>	122
Apêndice 15 – Apresentação de Projeto na reunião sobre Ecoturismo	123
Apêndice 16 – Atividade de Turismo Ativo “ <i>Raquetas de Nieve</i> ”	123
Apêndice 17 – Visita à Feira Internacional de Turismo (FITUR) em Madrid	124
Apêndice 18 – Visita à Feira de Gado em <i>Corao</i>	125
Apêndice 19 – Correio eletrónico enviado para a Junta de Freguesia de <i>Sobrescobio e Caso</i> durante o desenvolvimento do <i>Pack Turístico Rio Nalón</i>	125
Apêndice 20 – Correio Eletrónico enviado para a Agência de Viagens <i>Travel Tailors</i>	126

Índice de Figuras

Figura 1 - Organização Temática da Participação dos Vários Atores.....	31
Figura 2 - Entrada da Empresa Frontera Verde Aventura.....	43
Figura 3 - Logotipo da Empresa.....	52
Figura 4 - Entrada da Recepção da Empresa.....	53
Figura 5 - Recepção da Empresa.....	54
Figura 6 - Armazém de Equipamentos para as Atividades.....	56
Figura 7 - Atividades com mais procura nas Empresas de Turismo Ativo.....	58

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Listagem de Atividades associadas ao Turismo Ativo, por Aspas (2000)....	23
Tabela 2 - Aspetos Positivos e Negativos do Turismo Ativo.....	27
Tabela 3 - Metas fundamentais para o desenvolvimento de um programa de turismo sustentável dentro de uma empresa.....	37
Tabela 4 - Alojamento e Atividades Praticadas no Meio Ambiente Natural e Cultural	42
Tabela 5 - Atividades de Turismo Ativo realizadas na Empresa FVA.....	54
Tabela 6 - Número de Empresas de Turismo Ativo nas Astúrias.....	58
Tabela 7 - Descrição das Tarefas realizadas nos meses de Inverno.....	61
Tabela 8 - Descrição das Tarefas realizadas nos meses de Verão.....	63
Tabela 9 - Ações que poderiam ser implementadas na Empresa <i>Frontera Verde Aventura</i>	68
Tabela 10 - Ações sugeridas à Empresa <i>Frontera Verde Aventura</i>	71

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - As Três Fases de Arte da Idade da Pedra.....	46
Gráfico 2 - Hierarquia Organizacional da Empresa Frontera Verde Aventura.....	53
Gráfico 3 - Nível de Procura na Empresa FVA.....	57

Lista de Abreviaturas

ADTM - Ações Diárias para Transformar o nosso Mundo

ANETA - *Asociación Nacional de Empresas de Turismo Activo* (Associação Nacional de Empresas de Turismo Ativo)

FVA – *Frontera Verde Aventura*

ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

ODM - Objetivos de Desenvolvimento do Milénio

ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

OMT - Organização Mundial do Turismo

ONU – Organização das Nações Unidas

PE - Picos da Europa

PNPE – Parque Nacional dos Picos da Europa

SEPNA - Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente

TA – Turismo Ativo

TIES - *The International Ecotourism Society* (Sociedade Internacional do Ecoturismo)

UNCHE - *United Nations Conference on the Human Environment* (Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano)

UNESCO - *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura)

Capítulo 1 – Introdução

1.1. Enquadramento

O lucro é um fator essencial para uma empresa sustentável, mas, existem outros fatores que preocupam as organizações e que, atualmente, se tornaram quase como obrigações para estas, como a preservação e o respeito pelo meio ambiente e pela sociedade.

A sustentabilidade é atualmente um tema essencial e ficou mais conhecida a partir da última década do século XX. Como consequência, a procura por produtos e serviços que seguissem os padrões estabelecidos pelo conceito da sustentabilidade aumentaram, tal como as empresas que começaram a explorar mais este conceito para poderem fornecer produtos e serviços sustentáveis, mostrando aos seus clientes que conseguiam fabricar sem danificar ou prejudicar o meio ambiente, o que fez também com que pudessem adquirir novos clientes que procuravam este tipo de produtos. Assim, muitas empresas passaram a ser rotuladas como empresas ecologicamente corretas, o que funcionou como uma campanha de marketing positiva para engradecer a marca de cada uma.

Sendo assim, e por forma a compreender melhor estes conceitos, o presente relatório de estágio, realizado através do trabalho prático que foi desenvolvido na Empresa de Turismo Ativo: *Frontera Verde Aventura (FVA)*, sediada em *Arriondas*, Astúrias, Espanha, consistirá numa investigação sobre os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) que poderão ser aplicados na empresa. Este estudo será mais abrangente e aprofundado sobre o Turismo Sustentável e o Ecoturismo e será feita uma pesquisa sobre a empresa FVA, mais concretamente sobre os objetivos que esta precisa cumprir para que possa dar o seu contributo ao meio ambiente e assim tornar-se numa empresa mais sustentável economicamente, socialmente e ambientalmente.

O tema presente neste relatório é de extrema relevância, pois existem imensos benefícios que provêm da sustentabilidade, como por exemplo, a diminuição da poluição nos rios, terra e atmosfera; a preservação dos recursos naturais, como os oceanos, florestas, lagos, entre outros; a manutenção da vida terrestre com qualidade e dignidade sem agressão ao meio ambiente; e o evitar grandes catástrofes naturais provocadas pelos impactos ambientais.

A aplicação deste tipo de estratégias e ações sustentáveis, como os 17 ODS, é de extrema importância para garantir uma qualidade de vida maior à população, a médio e a longo prazo.

1.2. Objetivos do Relatório

É devido à importância do Turismo Ativo (TA) na região das Astúrias, que surgiu a escolha do tema abordado neste relatório de estágio, sendo que se viu a necessidade de intervir em termos sustentáveis, principalmente da parte ambiental.

Assim, o principal objetivo deste relatório é avaliar a empresa FVA no âmbito económico, social e ambiental, através dos 17 ODS, e assim adotar medidas sustentáveis na empresa.

Para atingir o objetivo mencionado anteriormente definiram-se diversos objetivos específicos, tais como:

- Compreender o conceito de Turismo Ativo, Sustentabilidade e Ecoturismo;
- Aplicar ferramentas e conhecimentos adquiridos no mestrado em Turismo e Ambiente;
- Compreender os critérios e todo o processo dos 17 ODS;
- Elaborar medidas sustentáveis através dos 17 ODS e com isso aplicar boas práticas ambientais na empresa;
- Mencionar algumas recomendações para melhorar a empresa em termos ambientais;
- Sugerir outros trabalhos relacionados com a temática de Ecoturismo para desenvolver futuramente na empresa.

1.3. Estrutura do Relatório

Este relatório encontra-se dividido em 5 capítulos, sendo o primeiro e mais generalista, o capítulo introdutório. Neste é feita uma contextualização do estágio, e são apresentados os objetivos de estudo, o principal e os específicos.

No segundo capítulo – Revisão da Literatura – é abordado o conceito de Turismo Ativo, assim como os impactos que causa no meio ambiente, em que consiste a Sustentabilidade e as suas várias vertentes - social, ambiental, e económica -, explica-se o que são os 17

ODS, e também o conceito de Ecoturismo, e como este é implementado nas empresas de Turismo Ativo.

No terceiro capítulo – A Empresa *Frontera Verde Aventura* – pretende-se enquadrar o local de estágio onde o presente estudo foi desenvolvido, e descrever o destino turístico onde este se insere. É explicada a história da Empresa FVA e a sua estrutura organizacional, seguindo-se de uma caracterização da sua oferta e procura, bem como da sua missão e visão.

No quarto capítulo – Funções e Atividades Desenvolvidas durante o Estágio – refere-se principalmente à aprendizagem e aquisição de competências que se foram adquirindo durante o estágio, inclui também as tarefas diárias desenvolvidas na empresa, bem como outras funções. É neste capítulo que também são descritas um conjunto de recomendações que podem ser implementadas com o intuito de melhorar a empresa em termos económicos, sociais e ambientais, apresentando as medidas propostas.

No quinto e último capítulo – Conclusões – são apresentadas as considerações finais sobre o estágio, e por fim, são enumeradas algumas propostas de trabalhos futuros a desenvolver dentro das áreas da sustentabilidade e da preservação de recursos.

A metodologia utilizada para a realização deste relatório, teve como base conceitos dados, tanto durante o primeiro ano de mestrado, como também durante o estágio, assim como pesquisa *online* através de websites de informação fidedigna, e ainda a análise de artigos científicos sobre os mesmos temas.

Capítulo 2 – Revisão da Literatura

2.1. O Turismo Ativo: Definição

O Turismo Ativo (TA) é um tipo de turismo cujo principal objetivo é a realização de atividades de desportos de aventura, normalmente praticadas num meio natural, encontrando-se muito ligado à natureza. Mas o TA não se trata apenas de turismo desportivo, trata-se também de turismo experiencial, tornando-se diferenciador e alternativo, atualmente é um tipo de turismo muito procurado e que tem crescido ao longo dos anos.

O TA encontra-se assim interligado com o desporto e a natureza, como afirma *Aspas* (2000):

Turismo ativo é o turismo que se desenrola em contacto com a natureza, em que é fundamental a participação ativa do turista, naturalmente motivado para a realização de desportos, que exigem um determinado contexto natural, como zonas de montanha, rios, zonas costeiras aptas para a realização de atividades desportivas.

Já *Vorauskaitê* (2005) define-o como “viagens de entretenimento, educação ou desporto, que correspondem às exigências do turismo ativo”. *Anetura* (2006) refere, por sua vez, que TA é o “conjunto de atividades turísticas na área desportiva, não competitivas, mas sim amadoras”. Sendo assim, podemos concluir que a designação de turismo ativo é extremamente abrangente e pode ser interpretado de várias formas.

Portanto, considero que turismo ativo é uma junção de desporto e natureza, visto que a empresa *Frontera Verde Aventura* realiza atividades de turismo ativo maioritariamente no meio natural, tornando necessário reforçar que turismo ativo se encontra ligado à natureza.

Aspas (2000), apresenta uma listagem das atividades associadas ao turismo ativo, distribuídas de acordo com o meio físico onde se desenvolvem, a saber, Ar, Água ou Terra:

Tabela 1 - Listagem de Atividades associadas ao Turismo Ativo, por Aspas (2000)

--	--

Ar	Voo livre (Ex: parapente; asa-delta; paraquedismo)
Água	Canoagem (rio ou mar); <i>rafting</i> ; <i>riverboarding</i> ; <i>canyoning</i> ; vela; atividades subaquáticas (mergulho); atividades motorizadas (motos de água)
Terra	Escalada; montanhismo; bicicleta; hipismo; saltos (<i>bungee jumping</i>); passeios pedestres; orientação; alpinismo; espeleologia; tiro com arco; <i>paintball</i> ; atividades motorizadas (<i>motocross</i>); esqui.

Fonte: Aspas (2000).

Com base na Tabela 1, pode-se concluir que o TA engloba três tipos de Turismo: Turismo de Natureza, Turismo Desportivo, e Turismo de Aventura, cujo principal atração é a prática de atividades em contacto com a natureza, de carácter recreativo e não competitivo.

De acordo com Joana Ferreira (2016), existem diversas razões que levam os turistas a realizar Turismo Ativo, tais como:

- **Fugir do quotidiano:** cada vez mais, as pessoas tentam fugir da rotina, procuram algo de novo para poderem escapar do dia a dia;
- **Desejo de contacto com a natureza:** com a existência de grandes cidades procura-se paz e tranquilidade dentro do meio natural, ou seja, as pessoas sentem necessidade de estarem em contacto com a natureza, fugindo assim do stress diário que vivem nos grandes centros urbanos;
- **Desejo de percorrer espaços novos:** o facto de as pessoas permanecerem constantemente no mesmo lugar, terem de fazer sempre o mesmo trajeto, casa – trabalho, trabalho – casa, acaba por cansar psicologicamente, o que traz a necessidade de se deslocarem a novos espaços;
- **Risco:** devido à monotonia que existe na vida das pessoas, estas sentem a necessidade de novas experiências, adquirindo com elas riscos, que consequentemente elevam o nível de adrenalina, sendo assim o turismo ativo indicado para atividades diversificadas e alternativas.

O desporto e a natureza tornaram-se assim um atrativo turístico que tem vindo a ter cada vez mais oferta e que faz a procura aumentar também em diferentes estratos sociais, diferentes faixas etárias e mesmo diferentes condições físicas.

2.1.1. Impactos no Ambiente

O turismo desenvolvido em espaços naturais apresenta-se como uma das alternativas ao desenvolvimento de áreas rurais, através da utilização do seu património natural, cultural e arquitetónico.

Atualmente, observa-se que o turismo ativo evoluiu, combinando atividades de aventura com ecoturismo, e conseqüentemente, com aspetos culturais, tratando-se de um turismo versátil, que consegue combinar vários tipos de turismo, tais como: o Ecoturismo, o Turismo de Natureza, e o Turismo de Aventura. A utilização de zonas rurais e zonas naturais em áreas protegidas como destino de férias ou local onde se realizam atividades de desporto e lazer, embora não seja novidade, constitui uma realidade cujo desenvolvimento é relativamente recente, permitindo uma aproximação à natureza, usufruindo-a.

Contudo, as atividades de TA em contacto com a natureza, desenvolvem-se numa variedade de ambientes terrestres e marinhos, por isso, está muitas vezes associado à conservação e preservação da natureza, embora não se desenvolva unicamente em áreas sujeitas a regimes especiais de proteção da natureza.

As práticas desportivas na Natureza, não podem, contudo, ignorar as implicações que podem ter sobre o ambiente, bem como no desenvolvimento económico das populações que habitam as áreas onde se realizam. Mas, ao contrário do que alguns possam pensar, estas atividades podem contribuir de modo eficaz para ajudar na conservação da Natureza, através de um melhor conhecimento da relação entre prática desportiva e o ambiente, como também entre turismo ativo e a preservação ambiental.

A procura de atividades físicas e desportivas alternativas que visam o prazer, a satisfação, o bem-estar e a saúde do indivíduo, realizadas em comunhão com a natureza, constitui uma tendência crescente e atual, com capacidade de potenciar novos empregos e de promover o desenvolvimento económico, contribuindo inclusivamente para a educação

ambiental, para a conservação da Natureza e para uma maior sustentabilidade do desenvolvimento regional.

Embora exista este bem comum a ser conservado, muitas vezes acaba por não o ser, e como tudo existem opiniões acerca deste assunto que faz com que seja questionado o contributo para a preservação da natureza de atividades de TA, que segundo *Russell* (1994) “as experiências não são eficazes no aumento da consciência ambiental e contribuem negativamente em termos ambientais, gerando lixo e degradando ou destruindo habitats”. Sendo que os próprios turistas são muitas vezes culpados de ajudar a destruir o ambiente, como afirma *Budenau* (2007) “A sustentabilidade do turismo de natureza depende acima de tudo do comportamento que os turistas possam ter em ambiente natural”.

Dado o exposto acima, é de conhecimento geral que muitas áreas turísticas sofrem de poluição devido a atos dos próprios turistas, como o facto de atirarem lixo para o chão e para o oceano, de estragarem a flora, apanhando flores ou pisando áreas naturais, entre outras, ou seja, faz com que quanto mais popular seja o destino, mais o mesmo terá tendência em degradar-se pela visita.

A Organização Mundial do Turismo (OMT) em 1997 emitiu a “Declaração de Berlim sobre Diversidade Biológica e Turismo Sustentável”. O principal tema desta conferência, que acabou por resultar na criação desta Declaração, foi sobre a “proteção e a preservação dos valores naturais em presença nas regiões que constituam destinos turísticos” (Pedro Pereira, 2005). Entre os principais objetivos destacam-se os seguintes:

- a) “Para conservar a natureza e a diversidade biológica como principal recurso para o turismo, devem ser tomadas todas as medidas necessárias que garantam que a integridade dos ecossistemas e habitats seja sempre respeitada;
- b) As medidas tomadas para prevenir e minimizar o impacto do turismo devem ser inspiradas pelo princípio de precaução. Tais medidas devem incluir monitorização das atividades existentes e avaliação do impacto de novas atividades propostas;
- c) As atividades de turismo que usem tecnologias amigas do ambiente, para: poupar água e energia, prevenir a poluição, tratar as águas residuais, evitar a produção de resíduos sólidos e encorajar a reciclagem devem ser amplamente promovidas. Do mesmo modo, as atividades que encorajem o uso de transportes públicos e não motorizados devem ser apoiadas sempre que possível;

- d) As atividades de turismo devem ser planeadas com vista a integrarem considerações socioeconómicas, culturais e ambientais a todos os níveis;
- e) O desporto e as atividades de ar-livre, quando praticadas em áreas ecologicamente sensíveis, devem ser geridas de modo que cumpram os requerimentos de conservação da natureza e diversidade biológica;
- f) O turismo deve ser restringido, e se necessário impedido em áreas ecológica e culturalmente sensíveis. Todas as formas de turismo de massa deverão ser evitadas. Onde existam atividades de turismo que excedam a capacidade de carga, todos os esforços devem ser tomados para reduzir os impactos negativos”. (Pedro Pereira, 2005)

Com base no que foi explicado sobre os Impactos do Turismo Ativo no Ambiente foi realizada uma tabela sobre os aspetos positivos e negativos do mesmo.

Tabela 2 - Aspetos Positivos e Negativos do Turismo Ativo

Aspetos Positivos	Aspetos Negativos
<p>1. Atrai turistas à área onde é realizado, o que faz com que pequenas cidades e vilas se tornem mais conhecidas, e assim, a serem mais visitadas, ajudando por sua vez, o crescimento do turismo e do comércio local.</p>	<p>1. Contribui para a degradação do ambiente em que se encontra, tornando-se necessário intervir a fim de minimizar esta degradação, através de normas de proteção ambiental a serem cumpridas por os turistas e por os próprios responsáveis das atividades.</p>
<p>2. Permite contacto mais direto com a natureza, sendo um tipo de turismo que é mais praticado no ambiente natural, rodeado por fauna e flora, o que ajuda com a sanidade mental e física dos turistas, trazendo-lhes uma nova paz.</p>	<p>2. Algumas das atividades, se não forem realizadas cuidadosamente, podem ser uma ameaça à integridade física dos turistas, ou seja, as atividades devem ser orientadas unicamente por profissionais da área, e praticadas por turistas conscientes e disciplinados.</p>

3. Permite aos turistas terem novas experiências, visto que muitas das atividades de turismo ativo são radicais, tornando-se atividades de risco que geram adrenalina e experiências autênticas nunca antes vividas por muitos turistas.

Fonte: Joana Ferreira (2016).

Observando os três Aspectos Positivos referidos na Tabela 2, consta-se que estes contribuem para o desenvolvimento económico e social da área, ajudando na promoção da mesma, pois muitos turistas acabam por pernoitar, visto existir empresas que fazem pacotes de atividades de turismo ativo para dois ou mais dias, incentivando os turistas a conhecer os principais pontos turísticos da zona, e por sua vez, levando-os também a apreciar a gastronomia local. Enquanto isso, os turistas já estão a conseguir fugir da rotina diária, criando experiências inovadoras e autênticas, ligadas à cultura e à natureza da área.

Quanto aos dois Aspectos Negativos pode-se concluir que é necessário informar os turistas sobre os cuidados a ter para que se possa evitar a destruição de habitats e plantas, estabelecendo regras antes do início de cada atividade, e quanto à segurança deve-se estabelecer normas para que os turistas consigam realizar as atividades evitando correr riscos desnecessários.

Concluindo, o meio ambiente é um elemento fundamental do turismo, logo, é essencial a sua manutenção para que a atividade evolua.

2.2. Conceito de Sustentabilidade

Segundo a ciência que investiga a origem das palavras, o termo "sustentável" provém do latim *sustentare* que significa sustentar ou manter. A sustentabilidade é um conceito relacionado com o desenvolvimento sustentável, ou seja, é uma forma de evitar que as ações humanas prejudiquem o ambiente, desenvolvendo atividades que sejam favoráveis ao mesmo, mantendo assim a conservação dos recursos naturais do planeta para as gerações futuras.

Segundo a Comissão Mundial sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento (1987) da ONU o desenvolvimento sustentável é:

“O desenvolvimento que procura satisfazer as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades”.

Significa possibilitar que as pessoas, agora e no futuro, atinjam um nível satisfatório de desenvolvimento social e económico e de realização humana e cultural, fazendo, ao mesmo tempo, um uso razoável dos recursos da Terra e preservando as espécies e os habitats naturais.

Em 1972 realizou-se pela primeira vez a Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente Humano (UNCHE), onde se desenvolveu conceitos como “sustentabilidade”, “degradação ambiental” e “poluição”, com o objetivo de serem criadas ações ambientais que visam à conservação do ambiente a nível internacional. Nesta conferência foi criada também a Agenda 21, um programa de ação que visa a sustentabilidade global no século XXI. Tais compromissos foram desencadeados em 2002, com a “Cimeira Mundial sobre Desenvolvimento Sustentável”, que se realizou na maior cidade da África do Sul, em *Joanesburgo*. Foi neste acontecimento que surgiram as três dimensões do desenvolvimento sustentável: a económica, a social e a ambiental.

2.2.1. As Dimensões da Sustentabilidade

Fala-se de sustentabilidade em três âmbitos: o social, o ambiental, e o económico.

A sustentabilidade na vertente social supõe um melhoramento das condições de vida, através da diminuição das desigualdades sociais, o aumento dos direitos e o acesso a serviços que melhorem a vida das pessoas, como serviços de saúde, educação e segurança. É preciso respeitar o ser humano, para que este possa respeitar a natureza. E do ponto de vista humano, ele próprio é a parte mais importante do meio ambiente. É importante garantir a diminuição das desigualdades sociais, da violência, e a ampliação do ensino público de qualidade.

Por sua vez, quando se fala de sustentabilidade ambiental, visa-se a manutenção do meio ambiente e do planeta Terra, mantendo a harmonia dos ecossistemas. Presume-se uma forma de desenvolvimento a longo prazo, onde o desafio da humanidade consiste no

seguinte: “preservar o seu padrão de vida e manter o desenvolvimento tecnológico sem exaurir os recursos naturais do planeta”. Com o meio ambiente degradado, o ser humano abrevia o seu tempo de vida, a economia não se desenvolve e o futuro fica insustentável. A sustentabilidade aplica-se também a empreendimentos, e para que um empreendimento humano seja considerado sustentável, é preciso que ele seja:

- Ecologicamente correto;
- Economicamente viável;
- Socialmente justo;
- Culturalmente diverso.

Por último, a sustentabilidade económica, procura garantir o desenvolvimento económico tendo em consideração estratégias que não provoquem impactos ambientais ou que diminuam a qualidade de vida, são consideradas ações sustentáveis a utilização de energias renováveis, bem como a fiscalização constante para evitar que as empresas cometam crimes ambientais.

O Turismo Sustentável pode trazer uma contribuição significativa para as 3 Dimensões do Desenvolvimento Sustentável, pois possui vínculos estreitos com outros setores, e pode criar empregos decentes e gerar oportunidades de comércio.

2.2.2. Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

O turismo sustentável é o meio mais eficaz para gerir os recursos naturais e humanos de uma forma que satisfaça a economia, a oferta social, e a étnica, mantendo simultaneamente os processos e variedades ecológicas, os sistemas naturais e a solidariedade cultural.

Foi nessa perspetiva que foi criada a Agenda 2030 (anexo 1) no ano de 2015, constituída por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) (anexo 2). A mesma aborda várias dimensões do desenvolvimento sustentável: sócio, económico, e ambiental, promovendo a paz, a justiça, e as instituições eficazes.

A nova Agenda das Nações Unidas para 2030 constitui um plano de ação centrado nos 5P:

1. Pessoas (traduzindo a determinação em erradicar a pobreza e a fome, em todas as suas formas e dimensões)
2. Planeta (reforçando a convicção da necessidade de se proteger o planeta da sua degradação)
3. Prosperidade (impondo-se a garantia de que todos possam desfrutar de uma vida próspera e de plena realização pessoal)
4. Paz (salientando a determinação de se promover sociedades pacíficas, justas e inclusivas, livres do medo e da violência)
5. Parcerias (mobilizando-se os meios necessários para a implementação da Agenda 2030 por meio de uma Parceria Global para o Desenvolvimento Sustentável revitalizada, fortalecendo-se o espírito de solidariedade global)

Figura 1 - Organização Temática da Participação dos Vários Atores



Fonte: Agenda 2030 (2017).

Os ODS têm como base os progressos e lições aprendidas com os 8 Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM), estabelecidos entre 2000 e 2015, sendo fruto do trabalho conjunto de governos e cidadãos de todo o mundo. Os 8 ODM são os seguintes:

1. Erradicar a extrema pobreza e a fome;
2. Attingir o ensino básico universal;
3. Promover a igualdade de gênero e apoderar as mulheres;
4. Reduzir a mortalidade infantil;
5. Melhorar a saúde materna;
6. Combater o HIV/AIDS, malária e outras doenças;
7. Garantir sustentabilidade ambiental;

8. Desenvolver uma parceria global para o desenvolvimento.

Os 17 ODS são propostos pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) com o intuito de melhorar aspectos das populações e do planeta. Para cada objetivo existe uma série de metas, essas não vão ser apresentadas aqui por se tratar de mais de 160. Sendo assim apresenta-se abaixo os 17 objetivos com a respectiva definição, bem como um exemplo de meta para cada objetivo, da forma que se encontra descrito na Agenda 2030 (2017) e no *site* da ONU (2018):

1. Erradicar a pobreza

“Erradicar a pobreza em todas as suas dimensões, em todos os lugares”

Meta: “Até 2030, erradicar a pobreza extrema em todos os lugares, atualmente medida como pessoas que vivem com menos de 1,25 dólares por dia .”

2. Erradicar a fome

“Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável”

Meta: “Até 2030, acabar com fome e garantir o acesso de todas as pessoas, em particular os mais pobres e pessoas em situação vulnerável, incluindo crianças, uma alimentação de qualidade, nutritiva e suficiente durante o ano.”

3. Boa saúde e bem-estar

“Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades”

Meta: “Até 2030, acabar com as mortes evitáveis de recém-nascidos e crianças menores de 5 anos, com todos os países a tentarem reduzir a mortalidade neonatal para pelo menos 12 por 1.000 nados-vivos e a mortalidade de crianças menores de 5 anos para pelo menos 25 por 1.000 nados-vivos.”

4. Educação de qualidade

“Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos”

Meta: “Até 2030, garantir que todas as meninas e meninos tenham acesso a um desenvolvimento de qualidade na primeira fase da infância, bem como cuidados e educação pré-escolar, de modo que estejam preparados para o ensino primário.”

5. Igualdade de género

“Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas”

Meta: “Eliminar todas as formas de violência contra todas as mulheres e meninas nas esferas públicas e privadas, incluindo o tráfico e exploração sexual e de outros tipos.”

6. Água limpa e saneamento

“Garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos”

Meta: “Até 2030, assegurar o acesso universal, de confiança, moderno e a preços acessíveis a serviços de energia.”

7. Energia acessível e limpa

“Garantir o acesso a fontes de energia fiáveis, sustentáveis e limpas para todos”

Meta: “Atingir níveis mais elevados de produtividade das economias através da diversificação, modernização tecnológica e inovação, inclusive através da focalização em setores de alto valor agregado e dos setores de mão-de-obra intensiva.”

8. Trabalhos decentes e crescimento económico

“Promover o crescimento económico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho digno para todos”

Meta: “Atingir níveis mais elevados de produtividade das economias através da diversificação, modernização tecnológica e inovação, inclusive através da focalização em setores de alto valor agregado e dos setores de mão-de-obra intensiva.”

9. Indústria, inovação e infraestruturas

“Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação”

Meta: “Aumentar significativamente o acesso às tecnologias de informação e comunicação e empenhar-se para oferecer acesso universal e a preços acessíveis à internet nos países menos desenvolvidos, até 2020.”

10. Desigualdade reduzidas

“Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países”

Meta: “Até 2030, imponderar e promover a inclusão social, económica e política de todos, independentemente da idade, género, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição económica ou outra.”

11. Cidades sustentáveis e comunidades

“Tornar as cidades e comunidades inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis”

Meta: “Até 2030, garantir o acesso de todos à habitação segura, adequada e a preço acessível, e aos serviços básicos, e melhorar as condições nos bairros de lata.”

12. Produção e consumo responsável

“Garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis”

Meta: “Até 2030, alcançar a gestão sustentável e o uso eficiente dos recursos naturais.”

13. Ação Climática

“Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos”

Meta: “Integrar medidas relacionadas com alterações climáticas nas políticas, estratégias e planeamentos nacionais.”

14. Vida debaixo de água

“Conservar e usar de forma sustentável os oceanos, mares e os recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável”

Meta: “Minimizar e enfrentar os impactos da acidificação dos oceanos, inclusive através do reforço da cooperação científica em todos os níveis.”

15. Vida na terra

“Proteger, restaurar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, travar e reverter a degradação dos solos e travar a perda de biodiversidade”

Meta: “Até 2030, combater a desertificação, restaurar a terra e o solo degradados, incluindo terrenos afetados pela desertificação, secas e inundações, e lutar para alcançar um mundo neutro em termos de degradação do solo.”

16. Paz, justiça e fortes instituições

“Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis”

Meta: “Reduzir significativamente todas as formas de violência e as taxas de mortalidade com ela relacionada, em todos os lugares.”

17. Parcerias para os objetivos

“Reforçar os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável”

Meta: “Fortalecer a mobilização de recursos internos, inclusive através do apoio internacional aos países em desenvolvimento, para melhorar a capacidade nacional para cobrança de impostos e outras fontes de receita.”

A Agenda 2030 e os 17 ODS são a visão comum para a Humanidade, um contrato entre os líderes mundiais e os povos e “uma lista das coisas a fazer em nome dos povos e do planeta” (ONU, 2018).

2.2.3. A Sustentabilidade nas Empresas

A preservação e o respeito pelo meio ambiente e pela sociedade são, cada vez mais, prioridades para as empresas. Estas devem seguir alguns critérios para que consigam manter a sustentabilidade social, ambiental e económica da empresa:

1. Minimização de resíduos, reutilização e reciclagem;
2. Conservação, eficiência e gestão de energia;
3. Gestão de recursos hídricos superficiais;
4. Gestão de águas residuais;
5. Substâncias perigosas;
6. Transportes;
7. Gestão e planeamento do uso do solo;
8. Envolvimento dos recursos humanos das empresas, clientes e comunidades locais nas questões ambientais;
9. Conceção de projetos para a sustentabilidade;
10. Estabelecimento de parcerias.

Estes critérios são essenciais para que uma empresa consiga manter a sua integridade e os seus valores, podendo garantir um atendimento diferenciado e assim contribuir para o seu crescimento económico.

Os ODS trazem às empresas ideias de novas ações e projetos sustentáveis que podem implementar e assim ajudarem a contribuir para o cumprimento das metas existentes na Agenda 2030.

Segundo *Ban Ki-moon* (Secretário-Geral das Nações Unidas à data do lançamento dos ODS, em 2015):

“As empresas são um parceiro vital para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. As empresas podem contribuir através das suas atividades principais e instamos as empresas do mundo inteiro a avaliar os seus impactes, definir objetivos ambiciosos e comunicar os resultados de forma transparente.”

Na seguinte Tabela encontram-se alguns exemplos de metas e ações que podem ser aplicadas em qualquer empresa de turismo que queira desenvolver-se de forma mais sustentável.

Tabela 3 - Metas fundamentais para o desenvolvimento de um programa de turismo sustentável dentro de uma empresa

Metas	Assumir compromisso	Avaliação de impactes	Comunicar aos funcionários	Áreas prioritárias de ação
Ações das Empresas consoante etapas	Declaração de compromisso da empresa relativamente aos critérios de sustentabilidade	Avaliar impactes dos negócios no ambiente e no desenvolvimento local	Envolvimento dos funcionários e nomeação de um responsável pelas atividades ambientais	Definição de áreas prioritárias de ação, baseadas nas apresentadas pela Agenda 21

Fonte: *Elaboração própria.*

O conteúdo desta tabela tornou-se uma mais-valia para as recomendações que foram feitas durante a realização do estágio. Contribuiu para iniciar o tema sobre empresa sustentável com o supervisor do estágio e gerente da empresa FVA, como um “quebra-gelo”. As metas e ações foram discutidas e acordadas com o mesmo, mas infelizmente não foram aplicadas por “cancelamento” do estágio presencial.

Já são inúmeras as empresas que contribuem para alcançar os ODS em Portugal, tanto nacionais, como também as internacionais que operam em Portugal: CTT – Correios de Portugal; EDP – Energias de Portugal; EFACEC; Jerónimo Martins; LIPOR - Serviço Intermunicipalizado de Gestão de Resíduos do Grande Porto; *The Navigator Company*; Nestlé Portugal; Sociedade Ponto Verde; SONAE; entre outros.

2.3. As Novas Tendências do Ecoturismo

2.3.1. Conceito de Ecoturismo

O Ecoturismo surgiu entre finais da década de 70 e inícios da década de 80, e como indica a palavra, combina ecologia com turismo. Este novo tipo de turismo incluiu uma série de características que o diferenciam de outros tipos de turismo, como o Turismo de Natureza e o Turismo Sustentável, tais como:

1. Fornece um entendimento do ambiente natural;
2. Foi orientado para ser ecologicamente sustentável;
3. Fornece retorno adequado à comunidade local e conservação a longo prazo da região.

Assim, os elementos essenciais do ecoturismo foram apresentados como baseados na natureza, ecologicamente sustentáveis, educativos (educação ambiental), localmente benéficos, e satisfazendo as necessidades do turista.

A OMT enaltece e incentiva a prática do Ecoturismo, como podemos ver no artigo três do Código Mundial de Ética do Turismo. Segundo os Membros da OMT (1999):

“O turismo de natureza e o ecoturismo são reconhecidos como formas de turismo especialmente enriquecedoras e valorizadas, sempre que respeitem o património natural e as populações locais e se ajustem à capacidade de carga dos locais turísticos.”

O ecoturismo é assim uma das atividades que mais cresce no mundo, incentivada pela conscientização cada vez maior do viajante à procura de um consumo e qualidade de vida mais responsáveis. Segundo a Associação “O Eco” (2015) “Enquanto o Turismo de Massas cresce 7,5% ao ano, o Ecoturismo está a crescer entre 15% a 25% por ano.” De acordo com a “*The International Ecotourism Society*” (TIES, 2019) “ecoturismo significa unir conservação, comunidades e turismo sustentável”.

A TIES é uma organização sem fins lucrativos dedicada à promoção do ecoturismo. Desde 1990 que a TIES desenvolve o que considera os princípios para um ecoturismo autêntico, que podem ser adotados tanto por viajantes, como por empresas de turismo, sendo os seguintes:

1. Minimizar os impactos físicos, sociais, comportamentais e psicológicos;
2. Criar consciência ambiental, cultural e respeito;
3. Proporcionar experiências positivas para visitantes e anfitriões;
4. Produzir benefícios financeiros diretos para a conservação;
5. Gerar benefícios financeiros para as comunidades locais e empresas privadas;
6. Oferecer experiências memoráveis para os visitantes que ajudem a aumentar a sensibilidade ao clima político, ambiental e social dos países;
7. Desenhar, construir e operar instalações de baixo impacto;
8. Reconhecer os direitos e crenças espirituais das populações indígenas em cada comunidade e trabalhar em parceria com elas para empoderá-las.

A sustentabilidade turística é um conceito que está incontornavelmente presente neste tipo de turismo, associando à sua prática a preservação, promoção, e a valorização das atividades praticadas em harmonia com o meio ambiente. O tipo de turista que procura este género de turismo, é uma pessoa que respeita a natureza e o meio ambiente em que vivemos, sendo que para conseguirmos diferenciar os tipos de turistas, foram criados perfis de turistas, existindo também o perfil de Ecoturista, sendo o seguinte:

- Por norma, vive na cidade e deseja conhecer os ambientes naturais conservados;
- Procura informações sobre os lugares a serem visitados;
- Gosta de aprender sobre o meio ambiente e o dia-a-dia das comunidades locais;
- Prefere sentir-se parte integrante do ambiente natural e da comunidade visitada;
- Preocupa-se com a qualidade do ambiente, assim como com o bem-estar das comunidades locais;

- Prefere conhecer e adquirir produtos típicos da região. (Luiz Ferreira, Maria Coutinho, 2002)

2.3.2. As Atividades de Ecoturismo no Meio Ambiente Natural e Cultural

O Ecoturismo manifesta-se como sendo uma “viagem responsável para áreas naturais que preservam o meio ambiente, sustentam o bem-estar da população local e envolvem interpretação e educação” (TIES, 2015), por sua vez, essa educação deve incluir tanto os gestores dessas áreas, como os próprios viajantes.

Os gestores de áreas protegidas devem seguir as diretrizes do Ecoturismo que consiste nas seguintes regras:

- Preparar os viajantes;
- Minimizar os impactos negativos dos visitantes;
- Minimizar os impactos das empresas de turismo de natureza;
- Estimular e oferecer formação;
- Contribuir para a conservação;
- Utilizar recursos locais.

Os viajantes por sua vez devem seguir as regras aplicadas ao Ecoturismo, que, de acordo com o ICNF (Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, 2009) encontram-se intituladas como “Boas Práticas Ambientais”, disponibilizadas no Código de Conduta das empresas de turismo de natureza, sendo as seguintes:

1. Devem ser evitados ruídos e perturbação da vida selvagem, especialmente em locais de abrigo e reprodução;
2. A observação da fauna deve fazer-se à distância e, de preferência, com binóculos ou outro equipamento ótico apropriado;
3. Não devem ser deixados alimentos no campo, nem fornecidos alimentos aos animais selvagens;
4. Não devem recolher-se animais, plantas, cogumelos ou amostras geológicas;
5. Quando forem encontrados animais selvagens feridos estes devem, sempre que possível, ser recolhidos e entregues ao Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), I.P., ou ao Serviço de Proteção da Natureza e Ambiente da Guarda Nacional Republicana (SEPNA) ou a situação reportada aos referidos organismos, para encaminhamento para centros de recuperação ou outros locais de acolhimento adequados;

6. Os acidentes ou transgressões ambientais detetados devem ser prontamente comunicados ao serviço SOS Ambiente e Território, ao ICNF, I.P., ou ao SEPNA;
7. O lixo e resíduos produzidos devem ser recolhidos e depositados nos locais apropriados;
8. Só deverá fazer-se lume nos locais autorizados para o efeito;
9. Seja qual for a natureza da atividade, todas as deslocações que lhe são inerentes devem utilizar caminhos e veredas existentes;
10. A sinalização deve ser respeitada.

Em virtude do que foi mencionado podemos constatar que a prática do Ecoturismo deve ser feita de maneira consciente e a não prejudicar o meio ambiente envolvente, seja ele natural ou cultural.

Face a essa realidade existem inúmeras atividades que podem ser praticadas de maneira responsável, e para que assim seja é necessário que, por exemplo, em Áreas Protegidas exista a Carta de Desporto de Natureza e respetivo regulamento. Segundo o Artigo Nº 6 do Programa Desporto de Natureza em Áreas Protegidas, Decreto Regulamentar Nº 17/2003, de 10 de Outubro, esta carta “deve conter as regras e orientações relativas a cada modalidade desportiva, incluindo, designadamente, os locais e as épocas do ano em que as mesmas podem ser praticadas, bem como a respetiva capacidade de carga”

Segundo o Artigo Nº 9 do Regime Jurídico do Turismo de Natureza regulado pelo Decreto-Lei Nº 56/2002 de 11 de março, estas atividades integradas no Turismo de Natureza são consideradas animação ambiental nas seguintes modalidades:

1. **Animação** – conjunto de atividades que se traduzem na ocupação dos tempos livres dos turistas e visitantes (gastronomia; artesanato; produtos e tradições da região).
2. **Interpretação Ambiental** – toda a atividade que permite ao visitante o conhecimento global do património que caracteriza a área protegida, através da observação, no local, das formações geológicas, da flora, fauna e respetivos *habitats*, bem como de aspetos ligados aos usos e costumes das populações.
3. **Desporto de Natureza** – atividades que sejam praticadas em contacto direto com a natureza e que, pelas suas características, possam ser praticadas de forma não nociva para a conservação da natureza.

Levando-se em consideração esses aspetos apresenta-se abaixo uma Tabela detalhada das diferentes atividades de Animação Ambiental que existem dentro das modalidades de Animação, Interpretação Ambiental, e de Desporto de Natureza, bem como das diferenças de Alojamento entre Turismo em Espaço Rural e Casas de Natureza.

Tabela 4 - Alojamento e Atividades Praticadas no Meio Ambiente Natural e Cultural

Alojamento		Animação Ambiental			
Turismo em Espaço Rural	Casas de natureza	Animação	Interpretação Ambiental	Desporto de Natureza	
Turismo habitação Turismo rural Agro-turismo Turismo de aldeia Casas de campo Hotel rural Parque campismo rural	Casas-abrigo Centros de acolhimento Casas-retiro	Gastronomia Artesanato Circuitos temáticos Expedições Produtos locais Eventos Recreio e lazer Passeios	Observação local: Paisagens Formações geológicas Flora Fauna Habitats. Usos e costumes das populações Conhecimento global da AP: Exposições Colóquios Palestras	Balonismo Parapente Windsurf Asa Delta Escalada Hipismo BTT Vela Surf Rafting Remo Mergulho	<i>Hidrospeed</i> Canoagem Pedestrianismo Montanhismo Orientação Espeleologia Outros desportos e atividades de lazer cuja prática não se mostre nociva para a conservação da natureza.

Fonte: Carla Santos; Marta Cabra; (2005) *Através do Manual para o Investidor em Turismo de Natureza*

Ao examinar a Tabela 4, pode-se verificar que as atividades mencionadas são próprias para serem praticadas no meio da natureza. Estas atividades são também consideradas de Ecoturismo e são realizadas por Empresas de Turismo Ativo.

Capítulo 3 – A Empresa *Frontera Verde Aventura*

Ficha Técnica

Nome da Entidade: *Frontera Verde Aventura*

Ramo da Atividade: Viagens e Turismo Ativo

Morada: *El Porazgo s/n - 33540 Coviella - Cangas de Onís - Astúrias - Espanha*

Contacto Telefónico: (0034) 985 841 457

WhatsApp: 616 187 977

Correio Eletrónico: info@fronteraverde.com

Website: <http://www.fronteraverde.com>

Redes Sociais:

- **Instagram** - @fronteraverde (<https://www.instagram.com/fronteraverde/>) + @fronteraverdeaventura (<https://www.instagram.com/fronteraverdeaventura/>)
- **Facebook** - @fronteraverde (<https://www.facebook.com/fronteraverde/>)
- **Twitter** - @fronteraverde (<https://twitter.com/fronteraverde>)

Figura 2 - Entrada da Empresa *Frontera Verde Aventura*



Fonte: Juan Feliz, 2020

3.1. O Local do Estágio e o Destino Turístico: Astúrias

O estágio foi desenvolvido na empresa *Frontera Verde Aventura* (FVA), que se localiza no Principado das Astúrias (anexo 3 e 4), em Espanha, e tem como áreas de trabalho o turismo ativo e o planeamento de viagens turísticas.

Astúrias tornou-se um destino turístico de grande interesse, visto reunir um conjunto de peculiaridades que a tornam única, como uma natureza incomparável, uma grande herança cultural, uma rica gastronomia asturiana, e por todo o tipo de turismo que oferece. A sua capital é *Oviedo*, embora *Gijón* seja a cidade com mais população.

Astúrias possui 7 Reservas da Biosfera declaradas pela UNESCO, sendo a mais conhecida o Parque Nacional dos Picos da Europa (PNPE). Para além das Reservas da Biosfera, Astúrias conta com 6 reservas naturais parciais, 39 monumentos naturais e 2 paisagens protegidas. Estes espaços ficam sob a tutela do governo da Comunidade Autónoma do Principado das Astúrias após a declaração de cada um deles como Área Protegida. A região oriental das Astúrias, onde se localiza o PNPE, é composto por treze concelhos que, juntos, ocupam uma área de 1.456,92 km, nos quais estão alojadas 21 das Áreas Protegidas das Astúrias abaixo enumeradas.

- Reserva da Biosfera e Parque Nacional – Parque Nacional dos Picos da Europa.
- Parque Natural – Parque Natural de *Ponga*.
- Paisagens Naturais – Costa Oriental; Serra de *Cuera*; Serra do *Sueve*.
- Monumentos Naturais – *Bufón de Santiuste*; *Bufones de Arenillas*; *Entrepeñas e Praia de Vega*; *Praia de Cobijeru*; *Praia de Gulpiyuri*; *Red de Toneyu*; *Sauceda de Buelles*; Sistema de *Jitu*; Sistema de *Trave*; *Torca de Urriellu*; *Yacimientos de Icnitas*.
- Reservas Naturais – Gruta do *Sidrón*; Gruta Rosa; Bosque de *Peloño*.

Outra categoria de área protegida, existente em Espanha, é chamada de: Zonas de Especial Proteção para as Aves (ZEPAs). Foi criada por uma diretiva da União Europeia que entrou em vigor em 1981, com o objetivo de gerir e proteger as espécies e habitats das aves, especialmente as migratórias, limitando a caça de certas espécies, bem como os métodos de captura e a sua comercialização. As Astúrias têm atualmente treze ZEPAs, três das

quais pertencem à região oriental das Astúrias: Picos da Europa, *Ponga-Amieva*, e as *Rias de Ribadesella* e *Tina Mayor*.

Existem também os chamados Locais de Interesse Comunitário (LICs), promovidos em meados dos anos oitenta pela Comunidade Europeia, tendo como objetivo a implementação de medidas que contribuem para a garantia da biodiversidade por meio da conservação dos habitats naturais, da fauna e da flora silvestres. Os LICs asturianos incluem a maior parte das áreas da Rede Regional de Áreas Protegidas.

Esta Rede ocorreu quando o Plano de Gestão dos Recursos Naturais das Astúrias (PORN) foi aprovado. A Rede é classificada com diferentes graus de proteção, para a qual são definidos os seguintes objetivos:

- a) Ser representativa dos principais ecossistemas e formações naturais da região.
- b) Proteger as áreas e elementos naturais que apresentam um interesse singular do ponto de vista científico, cultural, educacional, estético, paisagístico e recreativo.
- c) Colaborar na manutenção e conservação de espécies raras, ameaçadas ou em perigo de extinção, de plantas e animais, ou conter formações geomorfológicas relevantes.
- d) Preservar processos biológicos fundamentais, como migrações e ciclos de nutrientes.
- e) Colaborar com programas internacionais de conservação de espaços naturais e vida selvagem.
- f) Favorecer o desenvolvimento socioeconómico das áreas integradas à Rede, de forma compatível com os objetivos de conservação.

Atualmente, as Astúrias têm 33,2% do seu território sob proteção, com um total de 71 áreas protegidas, embora nem todas, ainda estejam legalmente declaradas.

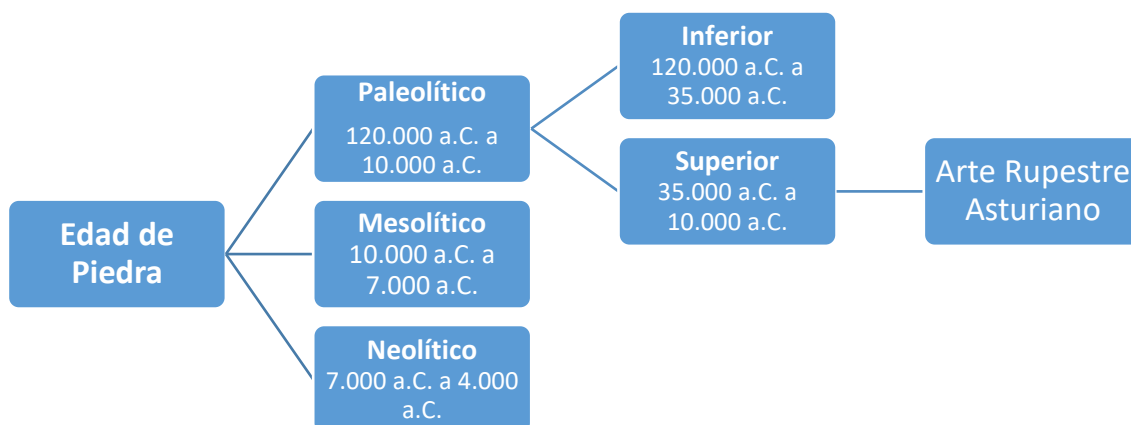
3.1.1. Herança Cultural

A sua herança cultural é também muito admirada por turistas e visitantes, através dos elementos reconhecidos como Património da Humanidade pela UNESCO, como as grutas de Arte Rupestre, a Arte Pré-românica Asturiana e os itinerários do norte do Caminho de Santiago.

- Arte Rupestre Paleolítico

A arte no período Paleolítico é considerada a arte mais antiga da humanidade, como podemos verificar no gráfico abaixo:

Gráfico 1 - As Três Fases de Arte da Idade da Pedra



Fonte: Sociedad Regional de Turismo (2013)

Mediante o exposto no gráfico acima verifica-se que o período Paleolítico se subdivide em dois conceitos: Paleolítico Inferior e Paleolítico Superior. O Paleolítico Inferior é referente ao período mais antigo da Pré-história, conseqüentemente detém uma arte mais antiga desvalorizando-a, enquanto o Paleolítico Superior é uma evolução em relação ao Paleolítico Inferior, devido ao uso mais racional dos recursos que se encontravam à disposição do homem e caracteriza-se também por um maior aperfeiçoamento da técnica. A Arte Rupestre Asturiana (anexo 5) encontra-se dentro do período Paleolítico Superior, em que a Técnica utilizada era a seguinte:

- 1 ou 2 cores (preto e vermelho, ou amarelo);
- Materiais usados - Dedos, galhos queimados ou escovas rudimentares.

E a Temática a seguinte:

- Animais (tours, bisontes, cavalos, veados, ursos, ...);
- Mãos e órgãos sexuais;
- Símbolos abstratos;

- Estilo bastante realista, exceto com as figuras humanas em que os órgãos sexuais são exagerados.

Dentro das inúmeras grutas existentes nas Astúrias, cinco foram declaradas Património Mundial dentro da declaração da Arte Rupestre Paleolítica do Norte da Espanha, sendo as que têm maior reconhecimento internacional:

1. *El Pindal*;
2. *Tito Bustillo*;
3. *La Peña*;
4. *Llonín*;
5. *Covaciella*.

- Arte Pré-românica Asturiana

Como o próprio nome indica, é um estilo artístico anterior ao Românico e exclusivo da Comunidade Asturiana. Começou por se desenvolver a partir do século VIII e estendeu-se até ao século X.

Em 1985, a UNESCO declarou três monumentos como Património Mundial: *Santa María del Naranco*, *San Miguel de Lillo*, e *Santa Cristina de Lena*. Em 1998, incluiu *San Julián de los Prados*, *La Foncalada*, e a *Cámara Santa*, pertencente à Catedral de *Oviedo*. No total, foram seis monumentos asturianos do século IX a beneficiarem de tal privilégio.

Segundo a *Sociedad Regional de Turismo* (2013) “Constitui o conjunto mais completo e homogéneo da arquitetura do início da Idade Média da Europa Ocidental, geograficamente concentrado e com uma excecional qualidade de preservação do seu estado original, fatores que o tornam único.”

- Itinerários do Norte do Caminho de Santiago

A região das Astúrias conta com 4 itinerários diferentes, todos eles possuem a capital, *Oviedo* como centro, cada um tem a sua singularidade e beleza única, contam ainda com uma boa rede de pousadas para que os peregrinos possam desfrutar do tão merecido descanso.

Os dois principais itinerários são os seguintes:

1. **Costa** – Parte de *Irún* (País Basco) e avança paralelamente ao *Cantábrico*, trata-se de uma caminhada de 284,1 quilómetros, atravessando pontes medievais, praias, cidades, e antigos hospitais de peregrinos.
2. **Primitivo** – Inicia-se em *Oviedo* e entra na *Galiza* pelo Sudoeste asturiano, que, segundo a lenda, é o que Afonso II seguiu na primeira peregrinação. Este itinerário conta com 48,6 quilómetros de paisagem rural e montanhosa. É possível seguir variantes ou escolher o traçado original de *Hospitales*, que, como o próprio nome indica, conta com cinco antigos hospitais de peregrinos.

Os outros dois itinerários são na verdade ligações entre a **Costa** e o **Primitivo**, e o **Francês** e o **Primitivo**.

O do **Francês** começa em *León*, tornando-se numa caminhada de 54,5 quilómetros, por onde se avista impressionantes paisagens da cordilheira.

O da **Costa** e do **Primitivo** unem-se desde *Villaviciosa* para o interior através de *Sariego*, onde se pode visitar a Igreja de Santiago, são no total 39 quilómetros.

3.1.2. Gastronomia

Também a gastronomia, rica e diversificada, não se fica atrás, está baseada em pratos fortes, visto que antigamente os principais trabalhos de muitos asturianos eram a exploração mineira e a siderurgia, tornando-se necessário recuperar forças. Um dos pratos mais apreciados pelos asturianos é chamado de “*fabada*” (anexo 6) e é o prato mais tradicional da região das Astúrias.

Reinam também os queijos, que são nem mais nem menos do que 50 tipos diferentes, referindo-se os mais populares o “*gamonéu*” (anexo 7) e o “*cabrales*” (anexo 8).

Além de todas estas opções salgadas, os doces também não se ficam atrás, e o mais conhecido de todos e que se encontra em todos os restaurantes asturianos, que representa a região como nenhum, é o *Arroz-Doce* (anexo 9). Para além dele também existe os *Frixuelos* (anexo 9), que são uns crepes que antigamente eram apenas servidos polvilhados com açúcar em pó, mas hoje em dia são recheados com creme de avelã, natas, vários tipos de doce, entre outros recheios. Os *Casadielles* (anexo 9) é também um doce muito conhecido nas Astúrias, que se trata de uma massa frita recheada com noz triturada, mel ou açúcar, e um pouco de anis.

Para quem visita a fabulosa capital das Astúrias terá de obrigatoriamente provar dois doces bastante famosos, os *Carbayones* (anexo 10), um bolo de amêndoa coberto de calda de açúcar e sumo de limão, e as *Moscovitas* (anexo 11), um género de bolachas de amêndoa cobertas de chocolate negro.

Tudo o que se come nas Astúrias é acompanhado ou com Sidra (anexo 12) ou com Vinho de Cangas (anexo 13), sendo a Sidra a bebida mais tradicional e conceituada por parte dos asturianos.

3.1.3. Tipos de Turismo

Finalmente no que diz respeito ao turismo, consegue-se encontrar nas Astúrias muita variedade, mas, os tipos de turismo mais populares e reconhecíveis são: o Turismo Ativo (anexo 14), o Turismo Rural (anexo 15), o Turismo Industrial (anexo 16), e o Turismo Religioso (anexo 17).

Astúrias possui todos os ingredientes necessários para a melhor experiência de aventura, pois dispõe de cenários naturais precisos para o desenvolvimento de uma vasta lista de atividades por terra, água e ar durante as quatro estações do ano: caminhada, bicicleta de montanha, escalada em rocha, parapente, descida de barrancos, mergulho, surf, entre muitas outras. Existem inúmeras empresas de Turismo Ativo espalhadas por toda a região, mais de 180 empresas que garantem a segurança na prática de todas as atividades desportivas, proporcionando experiências incríveis a todos os turistas. Seja em família, casal, ou mesmo com amigos, pode-se praticar qualquer atividade desportiva e usufruir ao mesmo tempo de toda a natureza que este paraíso, chamado Astúrias, tem para oferecer.

Quanto ao Turismo Rural, Astúrias já possui o seu próprio charme, da natureza às casas pitorescas à hospitalidade das pessoas, a Astúrias tem tudo para proporcionar uma experiência de autenticidade incrível aos seus turistas. Dispõe de uma completa rede de alojamentos, de pousadas de juventude a hotéis e casas. O Principado conta com duas identificáveis marcas de qualidade, as "*Casonas Asturianas*", para os hotéis de charme e arquitetura singular, e as "*Aldeas*" – *Asturias Calidad Rural* –, para casas de aldeia e apartamentos rurais, uma referência com estadias inesquecíveis. De forma a conhecer a essência das Astúrias, deve-se visitar museus e centros etnográficos que mostram as tradições ainda tão presentes do povo asturiano, como a atividade agropecuária. Também

existem festas de interesse turístico celebradas ao longo do ano, e em algumas delas recria-se episódios históricos, uma excelente forma de rever a cultura deste povo extraordinário.

O Turismo Industrial surgiu nas Astúrias apenas no século XX, apesar do povo asturiano já conhecer o carvão há pelo menos dois séculos. Antigamente viviam apenas da agricultura e da pecuária, até começarem a extrair o carvão. Assim iniciou-se a era da industrialização nas Astúrias, e foram feitos caminhos de ferro a fim de se tornar o caminho para o futuro da Indústria Asturiana. Hoje em dia o seu património é protegido pela Lei do Património Cultural, incluindo três tipos de bens: elementos isolados, como a “*Fábrica de Tabacos*”, situada em pleno centro de *Gijón*; conjuntos industriais, como o de *Arnáu* ou a “*Fábrica de Armas de Trubia*”; e paisagens complexas que ligam diferentes atividades, como acontece nas bacias do *Nalón* ou do *Caudal* e, mais concretamente, com a paisagem mineira de *Turón*.

Por fim, no que se refere ao Turismo Religioso, Astúrias oferece história, espiritualidade e amigabilidade garantida nos seus famosos itinerários do “Norte do Caminho de Santiago”, que confluem no Principado e que têm *Oviedo* como centro, foram qualificados pela UNESCO como Património da Humanidade. A região conta, na realidade, com quatro diferentes, cada um com a sua beleza e singularidade, como já referido anteriormente. Para além dos Caminhos de Santiago Astúrias conta também com inúmeros monumentos religiosos (anexo 18) que se encontram bastante privilegiados turisticamente e patrimonialmente.

As instalações da FVA situam-se na principal porta de entrada do Parque Nacional dos Picos da Europa (PNPE), a cerca de 500 metros encontra-se a vila de *Arriondas*, importante centro de turismo ativo, e a menos de 400 metros encontra-se o emblemático rio *Sella*, o mais importante a oriente das Astúrias e, como adiante veremos, onde se desenvolve a principal modalidade de turismo ativo da empresa. É também importante de realçar que a cerca de 7 km existe a cidade de *Cangas de Onís*, um dos grandes focos turísticos na região, onde se localiza um escritório da empresa FVA, que só se encontra operacional em época alta.

A área envolvente onde se encontra a empresa é de uma beleza natural extrema, sendo possível admirar os Picos da Europa (PE) à distância.

O Parque Nacional dos Picos da Europa (Anexo 19), com as suas magnificências naturais, etnográficas e culturais, representa um dos mais ambiciosos desafios da política de conservação da natureza no país de Espanha. Herdeira do primeiro Parque Nacional de Espanha, a Serra de *Covadonga*, iniciou a implementação no país do regime de proteção dos espaços naturais. Estende-se pelas Comunidades Autónomas do Principado das Astúrias, *Cantabria*, e *Castilla, e León*. Os rios *Dobra*, um afluente do *Sella*, e *Deva* flanqueiam as montanhas a oeste e leste da cordilheira, com o *Cares* e seu afluente o *Duje* encarregado de distribuir o parque em seus três maciços.

No maciço central encontramos os picos mais altos da Cordilheira Cantábrica, onde se ergue o marco mais emblemático dos Picos da Europa: *Naranjo de Bulnes* - 2.519 metros (Anexo 20). No maciço oriental, conhecido por *Andara*, verifica-se que o pico mais alto é o chamado: *Morra de Lechugales* - 2.400 metros (Anexo 21). No maciço ocidental encontra-se Covadonga o destino de peregrinação mais famoso, onde os lagos Enol e Ercina são as estrelas principais, destaca-se neste maciço o seguinte pico: *La Peña Santa de Castilla* - 2.596 metros (Anexo 22).

É um dos poucos Parques Nacionais Espanhóis onde habitam moradores no seu interior, e é também o segundo Parque Nacional mais visitado de Espanha, pertence à Rede Natura 2000, tendo sido também declarado pela UNESCO, em 2003, como Reserva da Biosfera.

3.2. História da Empresa e Estrutura Organizacional

A FVA é uma empresa de turismo ativo e uma agência de viagens que atua nas Astúrias, norte de Espanha. Com mais de 20 anos de experiência, esta empresa foi fundada a dia 1 de junho de 1999, e tem vindo a desenvolver-se de ano para ano, tornando-se mais sólida e dinâmica no setor do turismo ativo, atividades de aventura, e tudo o que esteja relacionado com natureza e desportos de aventura. Encontra-se inscrita no [Registo de Empresas e Atividades Turísticas](#) do Principado das Astúrias e tem como área de especialização as Astúrias, *Cantabria*, *León*, e os Picos da Europa.

Figura 3 - Logotipo da Empresa



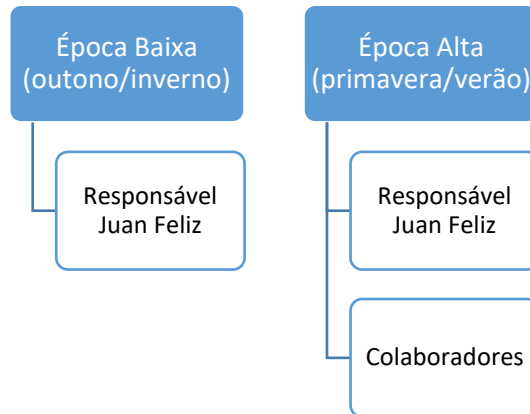
Fonte: Site da Empresa - <https://www.fronteraverde.com/> (2020)

A principal missão da empresa FVA é oferecer aos seus clientes as melhores atividades e experiências na natureza e no meio envolvente dos Picos da Europa, e tem como visão aprimorar as suas atividades e experiências de acordo com as perspectivas dos clientes, de forma a torná-las únicas.

A FVA encontra-se aberta todo o ano, ao contrário de muitas outras empresas de turismo ativo que apenas se encontram a funcionar durante a época alta, mais concretamente durante os meses de primavera e verão.

Relativamente aos recursos humanos da empresa, varia muito o número de pessoas dependendo da época do ano. Durante a época baixa, ou seja, meses de outono e inverno, a empresa encontra-se operacional na vertente de Agência de Viagens, o que quer dizer que as atividades invernais são realizadas por empresas locais especializadas em atividades específicas, como “raquetas de neve”, “esqui”, entre outras, estas atividades são adquiridas através da FVA. Ou seja, durante a época baixa a empresa não necessita de colaboradores a tempo inteiro, e o trabalho é assegurado apenas por uma pessoa, o responsável da empresa, Juan Feliz. A empresa também costuma aceitar estagiários, sendo que durante a época baixa de 2019/2020 estiveram presentes 2 estagiárias que trabalharam maioritariamente no departamento de marketing da empresa. No entanto, durante a época alta, a empresa já recorre a colaboradores, devido à grande procura por parte de turistas e visitantes. Abaixo apresenta-se o gráfico da hierarquia organizacional da empresa FVA.

Gráfico 2 - Hierarquia Organizacional da Empresa Frontera Verde Aventura



Fonte: Elaborado pela própria.2021

3.3. Caracterização da Oferta e da Procura

1. Oferta:

Como já referido anteriormente, a empresa FVA possui dois estabelecimentos, um localizado na vila de *Arriondas* e outro na cidade de *Cangas de Onís*.

- O edifício de *Arriondas* é o que se encontra em funcionamento durante o ano inteiro e possui a área de receção à entrada, onde se situa o balcão de atendimento e produtos à venda (alimentares, literatura, adereços, entre outros) um escritório, dois balneários, um feminino e um masculino, e uma área traseira de arrumação de *stock*, produtos de limpeza, e alguns equipamentos de atividades.

Figura 4 - Entrada da Receção da Empresa



Figura 5 - Recepção da Empresa



Fonte referente às duas figuras: Juan Feliz, 2020.

- O escritório de *Cangas de Onís* só se encontra aberto no Verão, e, infelizmente não tive oportunidade de o ver para saber como era o seu interior.

A empresa FVA encontra-se legalmente licenciada como Agência de Viagens e Turismo. Para além da organização e venda de viagens turísticas executa também funções de Operador Turístico, combinando produtos turísticos, os quais vende através da sua rede própria de distribuição.

A empresa possui o privilégio de se encontrar numa das portas para os Picos da Europa e também na vila de *Arriondas*, tão conhecida por as atividades de turismo ativo, ademais fica próxima da cidade de *Cangas de Onís*. e ainda dispõe um escritório na mesma durante a época alta. Todos estes fatores fazem com que a sua localização seja estratégica, a fim de poder usufruir de todas as possíveis parcerias de alojamento, transporte, atividades e restauração da zona dos Picos da Europa. Abaixo encontra-se uma tabela com as Atividades de Turismo Ativo, divididas por género de atividade, realizadas através da empresa:

Tabela 5 - Atividades de Turismo Ativo realizadas na Empresa FVA

Aquáticas	Montanha	Natureza	Motor
Canoagem	Espeleologia	Observação de Ursos	Rotas em <i>Quad</i>

<i>Canyoning</i>	Percursos Pedestres	Assistir à <i>Berrea</i> dos Veados	Rotas em <i>Buggy</i>
<i>Rafting</i>	<i>Trekking</i>	<i>Birdwatching</i>	Rotas em 4x4
Motos de Água	Raquetes de Neve	Rotas a Cavalo	<i>Karting</i>
SUP (<i>Stand Up Paddle</i>)	<i>Trailrunning</i>		
<i>Surf</i>	<i>Vias Ferratas</i>		
Pesca			

Fonte: *Elaboração Própria*

Para além das atividades descritas na tabela nº 5 a empresa também realiza os chamados programas “*Multi-Aventura*”, que consistem em programas personalizados que se adaptam às datas e requisitos do cliente, não sendo necessário nenhum tipo de compromisso. Estes programas temáticos são cuidadosamente preparados para oferecer a melhor relação preço-qualidade aos clientes. Os programas e escapadinhas podem ser feitos para viagens em família, de finalistas, de estudo, de empresas, despedidas de solteiro, acampamentos, entre outros. Podem ser reajustáveis, consoante o tempo de estadia, como fins de semana, pontes, ou mesmo para férias mais alargadas, e podem ser combinados com alojamento, atividades de aventuras, e visitas culturais ou gastronómicas. Acerca dos alojamentos rurais existem os Hotéis Rurais, as Casas de Aldeia, e os Apartamentos.

A empresa ainda fornece aos seus clientes os equipamentos necessários para a prática das diversas modalidades de turismo ativo que organiza, nomeadamente equipamentos de segurança e de proteção individual, e possui uma carrinha que é utilizada para transportar os clientes aos locais onde se realizam as atividades.

Figura 6 - Armazém de Equipamentos para as Atividades



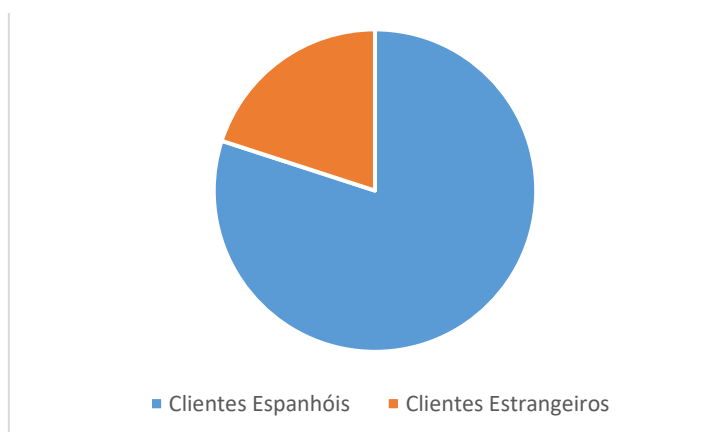
Fonte: Juan Feliz, 2020

Por último, durante os meses de primavera e outono, a empresa realiza Cursos e *Workshops* relacionados com a natureza, como a escalada, orientação, percursos pedestres, ou então as principais realizadas pelo próprio gerente da empresa: fotografia, astronomia, e de sobrevivência. Todos os cursos estão pensados para que qualquer pessoa, independentemente do seu nível, possa desfrutar e aprender coisas novas enquanto descobre uma das regiões mais impressionantes de Espanha. Todo o material técnico para a realização destes cursos são responsabilidade da empresa.

2. Procura:

A nível da procura, como podemos verificar no gráfico nº 4, a empresa FVA caracteriza-se por ser maioritariamente procurada por clientes espanhóis (tanto turistas como visitantes), tendo uma percentagem de 80%, sendo que os 20% restantes são referentes a clientes estrangeiros (portugueses, alemães, franceses, ingleses, entre outros). As idades diferem entre os 18 e os 50 anos.

Gráfico 3 - Nível de Procura na Empresa FVA



Fonte: Elaboração Própria. Dados fornecidos por Juan Feliz, 2020

Na empresa regista-se a temporada alta nos meses de julho, agosto e os primeiros dias de setembro, e temporada média nos meses de outubro e abril, este último, impulsionado pela Semana Santa (Páscoa).

Segundo a ANETA (Associação Nacional de Empresas de Turismo Ativo), em 2014 alguns estudos realizados sobre as empresas de turismo ativo espanholas mostraram que apenas 39% das empresas trabalhavam todo o ano, mas a maior produtividade e trabalho das empresas (85,7%) é entre um, a quatro meses.

A ANETA é uma associação nacional sem fins lucrativos, foi fundada a 30 de setembro de 2005, e é a única associação a representar o setor do turismo ativo a nível nacional. O seu principal objetivo é potenciar o turismo ativo de forma sustentável e defender os interesses das empresas que praticam esta atividade.

Durante este estudo realizado em 2014 a ANETA pôde apurar vários factos sobre as empresas de turismo ativo que achei relevante de referir durante a realização deste capítulo, uma delas foi o facto de terem descoberto que uma média de 57% das empresas de turismo ativo não se encontraram ativas legalmente. Observando a tabela 6 podemos verificar o total de empresas que se encontram ativas, e o número daquelas que se encontram registadas, tanto como a percentagem que se aplica às mesmas.

Tabela 6 - Número de Empresas de Turismo Ativo nas Astúrias

Comunidade Autónoma	Empresas de Turismo Ativo registradas em registos regionais		Empresas de Turismo Ativo	
	Total	% sobre o Total	Total	% sobre o Total
Astúrias	85*	3,49%	180	4,24%
	*Dados anteriores a 2012.			

Fonte: Tabela elaborada pela própria, conteúdo retirado do Relatório sobre o Turismo Ativo em Espanha, 2014, através do site - <https://www.aneta.es/informe-turismo-activo-2014/>

Mediante o exposto na tabela acima, pode-se concluir que existem cerca de 180 empresas de turismo ativo nas Astúrias, mas apenas 85 se encontram devidamente registradas.

Além disso o estudo da ANETA também apurou as atividades mais procuradas e com mais destaque nas empresas de turismo ativo, que são maioritariamente *barranquismo* (canyoning) e *rafting*, como se pode verificar na imagem a seguir.

Figura 7 - Atividades com mais procura nas Empresas de Turismo Ativo



Fonte: Imagem retirada do Relatório sobre o Turismo Ativo em Espanha, 2014, através do site - <https://www.aneta.es/informe-turismo-activo-2014/>

Quanto às atividades mais procuradas e realizadas na empresa FVA, são maioritariamente a canoagem pelo rio *Sella* (anexo 23), a visita aos Lagos de *Covadonga* (anexo 24), e a Rota de *Cares* (anexo 25).

Em conclusão, o sucesso da empresa é assegurado pelo apoio personalizado a cada grupo ou indivíduo que permanece de férias na região, ou seja, durante a estadia do turista ou visitante a FVA e toda a sua equipa trabalham para assegurar que todas as atividades decorram nos horários estabelecidos, com toda a segurança e materiais necessários, que a estadia do cliente seja inesquecível, procurando sempre assegurar os melhores hotéis e restaurantes, mediante, claro, os valores escolhidos por o cliente. Uma vez que a empresa mediante o pedido do cliente, estabelece três opções, uma mais económica (hotel de 3 estrelas), uma mais mediana (hotel de 4 estrelas), e uma mais abastada (hotel de 5 estrelas). Além dos hotéis também inclui restaurantes dentro das mesmas opções, e também atividades, dependendo claro, do tempo de estadia do cliente e adaptado sempre ao tipo de viagem que este faça, ou seja, se é em família, individualmente, casal, entre outras alternativas. Assim é apresentado ao cliente três opções distintas, com três preços diferentes que são adequados a qualquer tipo de pessoa/as.

Capítulo 4 – Funções e Atividades Desenvolvidas Durante o Estágio

4.1. Aprendizagem e Adquirição de Competências – Estudo e Atividades ao Ar Livre

O estágio curricular teve uma duração de 9 meses, iniciou-se em outubro de 2019 e terminou em agosto de 2020, embora a parte prática tenha sido apenas até março, devido à pandemia que se instalou. Nos primeiros dias de estágio foi necessária uma integração no ambiente onde estava, dado o facto de estar numa região para mim desconhecida, e não estando no meu país. Habituá-me ao idioma foi uma delas, pois, embora o castelhano seja considerado a língua oficial, nas Astúrias ainda se fala muito asturiano ou o galego-asturiano, tornando-se um idioma mais difícil de se perceber. Por isso foi preciso habituá-me ao idioma, embora já tenha feito estágios em Espanha anteriormente. Para além da questão do idioma também os asturianos têm os seus próprios costumes e cultura, à qual tive de me adaptar.

Numa primeira fase, eu e a minha colega Margarida, dirigimo-nos à empresa FVA, para podermos conhecer o nosso supervisor *Juan Feliz*, e para ficarmos com o conhecimento dos passos seguintes. Foi-nos proposto pelo supervisor, para que ficássemos a par da história e cultura das Astúrias, elaborar artigos sobre a área envolvente: Picos da Europa, *Cangas de Onís*, Astúrias no geral, bem como sobre algumas atividades da empresa. Esses artigos foram elaborados através do programa *WordPress*, e publicados no blog da empresa “*Discover Asturias*”. Cada artigo foi escrito em três idiomas: Português, Espanhol e Inglês. No site oficial da empresa, também nos foi pedido para publicar promoções de pacotes turísticos, escapadinhas, bem como para promovermos as atividades da empresa, através de imagens promocionais. Durante estes primeiros três meses de estágio, tivemos presentes em algumas reuniões com a Sra. *Carmen*, responsável pelo marketing da empresa, com o intuito de nos ajudar com questões e dúvidas acerca do programa *WordPress*. Fomos também convidadas por o nosso supervisor de estágio, Juan Feliz, a estar presentes numa reunião sobre o Ecoturismo, que foi organizada por a entidade *Ecopicos da Europa*, juntamente com outras entidades relacionadas com o turismo. Esta reunião consistiu na apresentação de um projeto de ecoturismo, ainda em desenvolvimento, que nos ajudou também a tirar ideias para o nosso projeto.

No decorrer do estágio foram apresentados alguns dos membros que fariam parte da nossa equipa, embora não tivéssemos a oportunidade de poder trabalhar com os mesmos, pois, seria mais na época alta e infelizmente devido à pandemia, não nos foi proporcionada essa ocasião.

Tivemos ainda a oportunidade de fazer uma pequena viagem até Madrid com o nosso supervisor, onde permanecemos apenas uma noite, com o objetivo de irmos até à FITUR (Feira Internacional de Turismo). Fomos convidadas também por Juan Feliz, uma vez que Astúrias iria estar representada na feira, e também porque o seu pai iria discursar sobre o famoso evento de canoagem no rio *Sella*, realizado em *Arriondas*. Importante referir que o pai de Juan Feliz é Presidente da Descida Internacional do Rio Sella, ou seja, um dos principais organizadores do evento há várias décadas.

Por último, tivemos a oportunidade de realizar uma atividade da empresa, chamada “*Raquetas de Nieve*”, que nos foi proposta por o gerente da empresa, Juan Feliz. Assim sendo eu e a minha colega de estágio, Margarida, fomos até ao ponto de encontro estabelecido, onde nos aguardava o guia responsável pelo desempenho da atividade. A atividade foi desenvolvida em conjunto com um casal de turistas espanhol, o que tornou a experiência muito mais enriquecedora, pois podemos partilhar esta aventura juntamente com clientes da empresa.

Foi uma experiência espetacular e muito benéfica para a nossa aprendizagem, bem como para um primeiro contacto com o turismo ativo.

4.2. Tarefas Realizadas na Empresa

O estágio teve início no dia 28 de outubro e terminou no dia 12 de agosto. Foram 1440 horas de trabalho, realizadas em 9 meses, as necessárias para a conclusão do estágio do mestrado em Turismo e Ambiente.

Na tabela seguinte está a descrição das tarefas que foram realizadas durante os meses de Inverno:

Tabela 7 - Descrição das Tarefas realizadas nos meses de Inverno

	Meses
--	--------------

Tarefas	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro
Integração no meio ambiente	X				
Pesquisa Documental sobre as Astúrias		X	X		
Pesquisa Documental sobre Turismo Ativo			X		
Elaboração de Artigos para a Empresa		X	X		
Plano de calendarização de conteúdos <i>online</i>		X	X		
Formação de Informática relativamente ao <i>Blog “Discover Asturias”</i>		X	X	X	
Publicação dos artigos no <i>Blog</i>				X	X
Participação na atividade <i>“Raquetas de Nieve”</i>			X		
Visita à Feira FITUR em Madrid				X	
Elaboração do relatório de estágio				X	X

Fonte: *Elaboração Própria.*

Na tabela seguinte está a descrição das tarefas que foram realizadas durante os meses de Verão:

Tabela 8 - Descrição das Tarefas realizadas nos meses de Verão

Tarefas	Meses					
	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto
Visita à famosa feira de gado das Astúrias: “ <i>Feria de Corao</i> ”	X					
Elaboração de Pacotes Turísticos e Escapadinhas	X					
Formação de Informática relativamente ao <i>Site</i> oficial da empresa	X					
Publicação dos Pacotes Turísticos e Escapadinhas no <i>Site</i>	X					
Realização de promoções para a famosa atividade da empresa: “ <i>Descenso del Sella</i> ”	X					

Elaboração do relatório de estágio	X	X	X	X	X	X
------------------------------------	---	---	---	---	---	---

Fonte: *Elaboração Própria.*

Na tabela referente aos meses de Inverno, pode-se concluir que existem muito mais tarefas realizadas, do que na tabela referente aos meses de Verão. Existe uma explicação plausível para que na tabela referente aos meses de Verão tenha menos tarefas e as que existam tenham sido todas realizadas no mesmo mês. Devido ao surgimento do novo Corona Vírus, eu e a minha colega Margarida, ficamos confinadas no apartamento em Astúrias durante um mês, onde nos dedicamos mais á realização do relatório, visto que o trabalho da empresa ficou suspenso. Durante esse tempo fomos sempre acompanhadas virtualmente por o Subdiretor da ESTM, por o SNS, por a Ana Cecília, pertencente ao Gabinete de Mobilidade do Politécnico de Leiria, por o Gabinete da Secretária de Estado das Comunidades Portuguesas, que nos iam informando sobre o vírus e os cuidados a ter, sobre o desenvolvimento do mesmo no nosso país, e também a ajudar-nos a encontrar soluções para podermos regressar em segurança a Portugal. Posto isto, e devido ao grande desenvolvimento que a pandemia obteve, tivemos de “abandonar” o estágio e voltar ao nosso país, mantendo sempre contacto com o nosso supervisor Juan Feliz, que nos deu a opção de continuarmos o trabalho que havia estado suspenso, em regime teletrabalho.

Para além das tarefas descritas nas tabelas, ainda tentamos entrar em contacto com empresas portuguesas com ramo de atividade ligada a viagens turísticas, para uma possível parceria com a *Frontera Verde Aventura*, infelizmente sem sucesso. Esse contacto foi feito tanto por mim, como por a minha colega Margarida, através de correio eletrónico. As entidades contactas por mim foram a Junta de Freguesia de *Sobrescobio e Caso*, durante o desenvolvimento do Pack Turístico Rio *Nalón*, com o objetivo de estabelecer uma parceria com a comunidade local, a fim de nos ajudarem a criar uma experiência autêntica proporcionada aos possíveis turistas que comprariam o nosso Pack Turístico do Rio *Nalón* (ex: almoço tradicional feito numa das casas dos moradores). Outra entidade contactada foi a Agência de Viagens *Travel Tailors*, com o intuito de elaborar um itinerário de viagem completo (destinos de viagem, principais pontos de paragem, atividades, duração, entre outros). Infelizmente não obtivemos resposta por parte das entidades contactadas.

4.3. Preocupação com o Ambiente – O Caso de Estudo

Durante os primeiros meses do decorrer do estágio, deu para perceber que existia pouca preocupação para as questões da prevenção ambiental, como também para a sustentabilidade no seu sentido mais geral.

Contudo, durante as várias reuniões que tivemos a oportunidade de ter com o nosso supervisor, fomos mostrando sempre o nosso interesse em melhorar vários aspetos da empresa, para que a mesma se tornasse mais sustentável em todos os sentidos, e com isso Juan Feliz mostrou-se sempre interessado em melhorar aspetos na sua empresa.

Com o decorrer das reuniões tanto eu como a minha colega Margarida íamos tendo ideias para apresentar ao Sr. Juan, algumas mais fiáveis que outras, mas que foram discutidas e avaliadas por o nosso supervisor. As ideias apresentadas foram no sentido do desenvolvimento de atividades ecológicas, no reaproveitamento de água e luz, na gestão de resíduos, entre outros.

Foi nesse sentido, do desenvolvimento sustentável da empresa, que tive a ideia de realizar um caso de estudo sobre a mesma e os 17 ODS. Assim, fiz uma avaliação no âmbito económico, social e ambiental, através dos objetivos, e criei ações sustentáveis que se aplicassem à empresa.

Para esse efeito foi feita uma investigação dos 17 ODS, bem como das 170 Ações Diárias para Transformar o nosso Mundo (ADTM) (anexo 26), do *Lazy Person Guide* (anexo 27), e da Aliança dos 17 ODS. De seguida podemos verificar a explicação de cada uma, à exceção dos 17 ODS que já foi explicado anteriormente.

- As **170 ADTM** derivam dos 17 ODS, e foram criadas por a ONU, com a finalidade de criar um futuro melhor para cada individuo, onde todos possam prosperar e alcançar o seu potencial. Os 17 ODS são universais, podendo ser realizados por qualquer pessoa, por isso foram criadas 170 Ações simples para que qualquer pessoa as possa executar, ou seja, são com uma “lista de tarefas da humanidade” para um planeta sustentável e um futuro melhor (*Perception Change Project*, 2014).
- O *Lazy Person Guide* é um guia de tarefas sustentáveis que podem ser realizadas a partir do “sofá”, de “casa”, do “local onde moramos”, e do “trabalho”. Foi

desenhado a partir dos 17 ODS, com o objetivo de atingir as pessoas que não conseguem cooperar entre os Governos, as Organizações Internacionais, e os Líderes do Mundo, assim, todos fazem parte da solução. Felizmente existem tarefas fáceis que se podem adaptar à rotina de cada pessoa, e se todas as pessoas as cumprirem, farão uma grande diferença no mundo.

- Em setembro de 2015, com a aprovação da Agenda 2030, constituída por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 170 metas, o *United Nations Global Compact* (UNGC) e a rede portuguesa *United Nations Global Compact Network Portugal* (UN GCNP) ficaram mandatados para organizar a contribuição do Setor Empresarial para a realização dos ODS. Dessa forma, a **Aliança dos 17 ODS** consiste num compromisso em que se espera o contributo de Empresas e Organizações Empresariais.
- Princípios do *Global Compact* a serem cumpridos por o setor empresarial:

1. Direitos Humanos

Os dois primeiros princípios do *Global Compact* da ONU baseiam-se na **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. São eles:

- Princípio 1: As empresas devem apoiar e respeitar a proteção dos direitos humanos reconhecidos internacionalmente;
- Princípio 2: Garantir a sua não participação em violações dos direitos humanos.

2. Práticas Laborais

Os Princípios do *Global Compact* relativos às práticas laborais baseiam-se na **Declaração dos Princípios e Direitos Fundamentais no Trabalho** da Organização Internacional do Trabalho (OIT), de 1998:

- Princípio 3: As empresas devem apoiar a liberdade de associação e o reconhecimento efetivo à negociação coletiva;
- Princípio 4: A abolição de todas as formas de trabalho forçado e obrigatório;
- Princípio 5: Abolição efetiva do trabalho infantil;
- Princípio 6: Eliminação da discriminação no emprego.

3. Proteção Ambiental

Os Princípios do Ambiente do *Global Compact* baseiam-se na **Declaração do Rio sobre o Ambiente e o Desenvolvimento**. Os três princípios são:

- Princípio 7: As empresas devem apoiar uma abordagem preventiva aos desafios ambientais;
- Princípio 8: Realizar iniciativas para promover a responsabilidade ambiental;
- Princípio 9: Encorajar o desenvolvimento e a difusão de tecnologias amigas do ambiente.

4. Anticorrupção

O Princípio Anticorrupção do *Global Compact* baseia-se na **Convenção das Nações Unidas contra a Corrupção**.

- Princípio 10: As empresas devem combater a corrupção em todas as suas formas, incluindo extorsão e suborno.

Depois de reunir toda esta informação sobre o 17 ODS, bem como toda a documentação que foi criada através desses mesmos objetivos, como as 170 Metas, o *Lazy Person Guide*, a Aliança, o *Global Compact*, enfim, toda esta informação foi estudada por mim com o objetivo de reunir as ações sustentáveis que tinha planeado para implementar na empresa FVA.

O levantamento de toda esta informação foi feito através de sites oficiais, de onde consegui reunir vários dos documentos referentes aos ODS.

As ações que consegui desenvolver foram feitas através de cada um dos ODS. Como já verificado anteriormente cada um dos objetivos têm metas associadas, foi através dessas metas que fui reunindo ideias para desenvolver as ações. No total são 33 Ações que consegui desenvolver, ou seja, 33 ideias que o gerente da empresa, Juan Feliz, poderá pôr em prática se assim o entender.

As ações foram pensadas diretamente para a empresa FVA, tanto para as suas atividades no exterior, como para o interior do seu espaço físico. Foi tido em conta a poupança de água e luz, bem como a importância do processo de reciclagem, visto que a empresa ainda não tinha adotado essa medida considerada tão simples.

Para concluir este caso de estudo, apresenta-se na tabela abaixo, as 33 ações sustentáveis que poderiam ser implementadas na empresa FVA, para que esta se pudesse alterar economicamente, socialmente e ambientalmente:

Tabela 9 - Ações que poderiam ser implementadas na Empresa *Frontera Verde*
Aventura

17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável								
Erradicar a pobreza	Erradicar a fome	Saúde e Bem-Estar	Educação de qualidade	Igualdade de Género	Água potável e saneamento	Energias Renováveis e Acessíveis	Trabalho Digno e Crescimento Económico	Indústria, Inovação e Infraestruturas
Ações que podem ser tomadas por a Empresa <i>Frontera Verde</i> <i>Aventura</i> consoante os objetivos mencionados acima:								
<p>Todos os anos no aniversário da empresa doar dinheiro a uma instituição de caridade.</p>	<p>Produtos alimentares que estejam a exceder o prazo de validade serão doados a um banco de alimentos</p>	<p>Escrever um artigo* sobre como a prática de desporto é saudável</p>		<p>Contratar qualquer pessoa independentemente do seu género</p>	<p>Reaproveitar garrafas de água fora de prazo para regar as plantas</p>	<p>Usar lâmpadas economizadas</p>	<p>Criar oportunidades de emprego fora da temporada alta</p>	<p>Incentive a infraestrutura sustentável com recursos eficientes e tecnologias ambientalmente amigáveis, optando por alterar moveis que não sejam eficientes, bem como aparelhos.</p>
<p>Oferecer uma atividade por ano a uma família carenciada.</p>	<p>Optar por alimentos de venda feitos por comerciantes locais (mel, queijos, sidra, etc) e serem doados a uma família carenciada uma vez por mês.</p>	<p>Organizar uma vez por ano um dia de atividades exclusivas apenas para pessoas com deficiência</p>	<p>Criação de packs educativos para as crianças (idas a museus, zoológicos, planetários, entre outros)</p>	<p>Escrever um artigo* sobre a Igualdade de Género</p>	<p>Fazer uma remodelação aos banheiros (optar por moveis mais modernos e económicos, que ajudem a prevenir o desperdício de água)</p>	<p>Instalar ar condicionado movido a energia solar</p>	<p>Garantir condições de trabalho seguras, através de contratos.</p>	<p>Mantenha-se atualizado com as mais recentes tecnologias e inovações, permitindo-se inovar a cada ano.</p>
		<p>Fazer voluntariado</p>			<p>Contratar um Canalizador que ajude a reduzir o uso de água, energia e</p>			<p>Dê os dispositivos de trabalho antigos ou recicle,</p>

Escrever um artigo* sobre a pobreza	Escrever um artigo* sobre a fome				produtos químicos			pois, determinadas peças podem ser recuperadas
-------------------------------------	----------------------------------	--	--	--	-------------------	--	--	--

17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Continuação)

Reduzir as Desigualdades	Cidades e Comunidades Sustentáveis	Padrões de Consumo e Produção Responsáveis	Ação Climática	Proteger a Vida Marinha	Proteger a Vida Terrestre	Paz, Justiça e Instituições Eficazes	Parcerias para a Implementação dos Objetivos	

Ações que podem ser tomadas por a Empresa *Frontera Verde Aventura* consoante os objetivos mencionados acima: (Continuação)

Promover a inclusão social, seja na empresa, ou mesmo em eventos fora	Estar sempre a par do que se passa na nossa comunidade é importantíssimo para o crescimento de uma empresa, é necessário estar a par do património cultural e natural da sua região. Visite locais históricos e publique sobre eles de maneira positiva (ação já realizada por mim e a minha colega)	Doar roupas ou outros itens que não sejam mais usados	Deixar secar os fatos de atividades e equipamentos naturalmente, sem recorrer à máquina de secar ou ao secador	Comprar menos produtos revestidos a plástico	Reciclar o papel usado e, se possível, não usar papel	Organizar todos os anos um encontro com as empresas de turismo ativo locais, promovendo assim a paz entre a competitividade	Promover o desenvolvimento de tecnologias ambientalmente corretas
Aplicar salários adequados, sem preferências.		Iniciar o processo de reciclagem! Reutilizar caixas velhas para fazer de ecopontos. Tentar reciclar de tudo, papel, plástico, vidro, pilhas, eletrodomésticos, etc.	Organizar a empresa para plantar novas árvores a cada ano, em áreas onde se façam atividades desportivas.	Respeitar as leis relacionadas à pesca excessiva	Comprar produtos reciclados	Escrever artigo* com o propósito de defender a paz	
Escrever um artigo* sobre os estereótipos			Desconectar o computador e outros	Criar na empresa atividades recreativas responsáveis,			

		Comprar produtos sustentáveis, incluindo detergentes e alimentos biológicos	aparelhos eletrônicos quando não estiverem em uso	como plantar flores ou árvores, fazer passeios de bicicleta, fazer recolha de lixo na praia, entre outras.
		Usar sempre água fria. Água morna consome mais energia.	Escrever artigo* sobre maneiras de parar o aquecimento global	
		Beber água da torneira quando for seguro		

Fonte: *Elaboração Própria.*

*Os artigos mencionados na tabela podem ser escritos por mim, e têm como finalidade sensibilizar as pessoas que os possam ler, e assim, incentivá-las a agir. O objetivo é serem publicados no blog “*Discover Asturias*” da empresa.

Em relação à tabela acima exposta, existe a necessidade de mencionar que se trata de uma leitura minha. Enquanto técnica, asseguro que existem objetivos que merecem mais atenção que outros, e por isso mesmo existem mais ações de possível implementação em certos objetivos, que em outros. Estas ações, como referido anteriormente, foram desenvolvidas através dos 17 ODS.

Depois de desenvolver as ações, decidi escolher alguns dos ODS, os que achei mais importantes e que tinham mais a ver com o desenvolvimento da empresa, e dos 8 que escolhi, foram escolhidas também entre 1 a 2 ações para cada, bem como as possíveis parcerias para poder concretizar cada ação. Com este conteúdo criei uma tabela que foi enviada ao Sr. *Juan Feliz*, através do qual tive um excelente *feedback*.

Encontram-se agora na seguinte tabela os objetivos e ações de maior importância que foram sugeridas à empresa FVA:

Tabela 10 - Ações sugeridas à Empresa *Frontera Verde Aventura*

17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável	Ações
Erradicar a pobreza	<p>1 - Todos os anos no aniversário da empresa doar dinheiro à Instituição “<i>Oxfam</i>”;</p> <p>2 - Oferecer uma atividade por ano a uma família carente.</p>
Erradicar a fome	<p>1 - Produtos alimentares que estejam a exceder o prazo de validade serão doados a “<i>Fundación Banco de Alimentos de Asturias</i>”;</p> <p>2 - Optar por alimentos de venda feitos por comerciantes locais (mel, queijos, sidra, entre outros). Esses alimentos podem ser adquiridos na famosa feira dominical de Cangas de Onís, e serem doados a uma família carente uma vez por mês.</p>
Educação de qualidade	<p>1 - Criação de packs educativos para as crianças (idas a museus, zoológicos, planetários, entre outros) – parceria com “<i>IES Rey Pelayo</i>”;</p>
Água potável e saneamento	<p>1 - Contratar uma empresa que seja “amiga do ambiente” para reduzir o uso de água e energia – <i>Blue Energy</i> – bem como o uso de produtos químicos – optar por produtos de limpeza ecológicos;</p>
Energias Renováveis e Acessíveis	<p>1 - Usar lâmpadas economizadoras.</p>
Padrões de Consumo e Produção Responsáveis	<p>1 – A empresa deverá iniciar o processo referente aos 3 R’s – Reduzir, Reutilizar e Reciclar - começando por arranjar recipientes* para utilizar como ecoponto Amarelo, Azul e Verde.</p> <p>2 - Comprar produtos sustentáveis, como alimentos biológicos, esses podem ser encomendados na loja</p>

	<i>online “Cesta Ecológica”, também se pode encontrar produtos biológicos nos supermercados locais.</i>
Ação Climática	1 - Organizar a empresa para plantar novas árvores a cada ano, em áreas onde se façam atividades desportivas.
Proteger a Vida Terrestre	1 - Comprar produtos reciclados na loja online “Reciclaje para Todo”

Fonte: Elaboração Própria.

* Os recipientes poderão ser arranjados à mão, através de caixas de cartão que a empresa tenha acesso, sendo personalizadas com as cores dos ecopontos correspondentes.

Analisando a tabela anterior, conclui-se que existem apenas alguns dos ODS mencionados, e não os 17, como já referi anteriormente. Escolhi estes objetivos em concreto porque entre os 17 achei estes mais importantes e mais fáceis de cumprir as ações sugeridas através dos mesmos. Esta tabela foi feita com menos objetivos e ações, para que houvesse um maior empenho por parte da empresa em cumprir as mesmas, visto tratar-se de ações em concreto, fáceis e versáteis.

As sugestões dadas na tabela, são simplesmente isso, sugestões, o proprietário da empresa pode escolher ele mesmo as empresas, escolas, instituições, entre outros, que sejam mais do seu agrado para constituir parcerias.

A realização deste caso de estudo foi importante no sentido de dar contributo à empresa FVA e aos seus trabalhadores.

Capítulo 5 – Conclusões

5.1. Considerações Finais sobre o Estágio

O turismo contribui cada vez mais para o crescimento dos destinos turísticos, podendo também ajudar na sustentabilidade dos mesmos. Para além disso, apresenta-se de dia para dia, como um setor mais exigente e competitivo, o que torna essencial criar experiências turísticas que excedam as expectativas dos visitantes.

Foi nesse sentido que surgiu o tema do presente trabalho “Roteiro para a Sustentabilidade”, que teve como principal objetivo tornar a empresa *Frontera Verde Aventura* o mais sustentável possível, tanto a nível ambiental, como também económico e social, através de ações específicas, elaboradas mediante os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Constatou-se que no geral a empresa *Frontera Verde Aventura* não era de todo sustentável, nem detinha de atividades ecológicas que ajudassem de alguma forma o ambiente e que educassem os turistas. Desta forma, foi necessário intervir e tentar passar a mensagem da importância da sustentabilidade ao meu supervisor, Juan Feliz, o responsável pela empresa, e através disso estudar o que era necessário alterar na empresa.

Referente a esta análise de estudo, é possível concluir que atualmente é fundamental, que as empresas ligadas ao setor turístico continuem a tentar ser o mais sustentáveis possível, ou seja, mais ecológicas a nível económico, social e ambiental. É necessário agora, mais do que nunca, as empresas respeitarem a ética ambiental e refletirem sobre o valor que devemos atribuir ao ambiente e sobre os valores que devem orientar as nossas relações para com o mesmo.

Assim é necessário que as empresas no geral adotem medidas mais sustentáveis, com o objetivo de preservar o planeta, garantido uma boa qualidade de vida para as gerações futuras. Quanto às empresas de turismo ativo, acho que é crucial hoje em dia manterem um trabalho com base na preservação da natureza, garantido a manutenção de locais como: florestas, matas, rios, lagos e oceanos.

Desta forma, é preciso ter em consideração maneiras de a sociedade colaborar entre si para um planeta mais saudável, através de atitudes que podem ser tomadas para incentivar os ideais da sustentabilidade, tais como:

- Evitar o desperdício de água;
- Usar fontes de energias renováveis e limpas (geotérmica, eólica e hidráulica, por exemplo);
- Manter preservadas áreas verdes, salvas de atividades de exploração com fins económicos;
- Racionalizar e controlar a exploração de recursos minerais (carvão mineral, petróleo, minérios, entre outros), criando estratégias que permitam o menor impacto possível para o meio ambiente;
- Priorizar a produção e consumo de alimentos orgânicos;
- Priorizar a utilização de tecnologias que usam fontes de energias renováveis;
- Reciclagem e coleta seletiva do lixo;
- Priorizar o consumo de produtos biodegradáveis.

Entre muitas outras. Algumas das medidas mencionadas acima, foram propostas ao Sr. Juan Feliz, o proprietário da empresa, que se mostrou satisfeito com as mesmas e mencionou que iria implementá-las. Sendo Astúrias um destino associado à Natureza não encontrei muitas dificuldades em convencer o meu supervisor da necessidade de mudar os hábitos da empresa, o que se tornou uma mais-valia para a realização deste trabalho.

Assim, considera-se que o trabalho desenvolvido durante o estágio, do qual resultou este relatório, contribuiu para a empresa no objetivo do seu desenvolvimento sustentável, e também para o meu enriquecimento pessoal e profissional.

Quanto às limitações que existiram durante a realização deste trabalho, considera-se que a principal foi o aparecimento do novo Corona Vírus, a causa de ter ficado em quarentena durante uma altura crucial de aprendizagem no estágio, que seria a Semana Santa, em que iria ter a oportunidade de realizar atividades de turismo ativo e ter um primeiro contacto com clientes. Devido a estas novas circunstâncias foi preciso, de uma certa forma, “desistir” do estágio, e voltar a Portugal, o que acabou por ser bastante frustrante, visto estar a chegar a altura do verão, sendo a época alta da empresa. Desse modo, penso que acabei por sair prejudicada no que diz respeito à falta de aprendizagem, tanto pessoal,

como profissional, em relação ao turismo ativo e, ao facto de não ter sido possível aplicar pessoalmente algumas das medidas sustentáveis que foram propostas à empresa.

Contudo, considero que foi possível retirar conclusões com relevância para a temática em estudo.

Por fim, considera-se que esta experiência foi muito positiva, e que o facto de a empresa estar de acordo a tornar-se mais sustentável e a realizar novas atividades ecológicas, foi sem dúvida uma mais-valia para a realização deste relatório.

5.2. Trabalhos Futuros

Para terminar, mas igualmente importante, o presente subcapítulo deixa algumas propostas de futuros trabalhos a realizar na empresa *Frontera Verde Aventura*, para além da implementação das medidas sustentáveis sugeridas.

➤ Certificação Ambiental

Ao rever os impactos induzidos pelo turismo, durante anos tentou-se gerir o impacto ambiental desta atividade, principalmente de forma sectorial. A certificação ambiental surge como “prova” por parte de indústrias e comércio de que os mesmos incorporam as iniciativas de proteção ambiental, consciência ecológica e sustentabilidade no funcionamento diário das empresas, quer dos produtos ou dos serviços fornecidos pelas mesmas.

Contudo, apesar de haver preocupações ambientais, existe uma falta de informação no que diz respeito aos rótulos sustentáveis, o que evidencia que ainda existe muito trabalho a ser feito no sentido de educar e informar os cidadãos das formas existentes para compactuar com o movimento “verde”. Felizmente hoje em dia já são muitas as empresas que lutam para se poderem tornar mais sustentáveis, visto que já existem diversos programas de certificação, com vários objetivos, dentro dos parâmetros sociais, ambientais e económicos, que funcionam como um mapa para a sustentabilidade das empresas.

Para além da crescente preocupação com a conservação e gestão dos recursos, a certificação do sector turístico advém também da existência de um “novo turista”, que seleciona o seu destino de férias com base em critérios sociais e ambientais. Neste sentido,

as empresas viram-se obrigadas a mudar de atitude e a pensarem de uma forma mais ambientalmente amigável, para poderem assim, garantir o seu crescimento.

É através da certificação ambiental que as empresas passam uma imagem diferenciada, ajudando também os consumidores na escolha de produtos e serviços que se adequam mais aos seus ideais.

A certificação dá credibilidade, pois é um procedimento formal que envolve uma entidade independente que visa o cumprimento dos critérios necessários para a obtenção da certificação. Deste modo, a certificação ambiental visa educar os consumidores sobre os impactos ambientais da produção, uso e descarte de produtos, levando a mudanças no padrão de consumo.

➤ Manual de Boas-Praticas

A elaboração de um Manual de Boas Práticas seria uma contribuição para a melhoria da empresa relativamente à sustentabilidade e à preservação do meio ambiente. Para que este tivesse sucesso, seria fundamental a colaboração de todos, tanto funcionários, como clientes, e para que esse objetivo fosse cumprido, teriam de o conhecer e aplicar o seu conteúdo na rotina diária.

O objetivo do manual passaria por ajudar a conservar o património natural das Astúrias, utilizar os recursos disponíveis na empresa de forma responsável e sustentável, como a água, luz, entre outros, e também ajudar a empresa a ser reconhecida como amiga do ambiente.

➤ Relatório de Sustentabilidade

O Relatório de Sustentabilidade seria uma mais-valia para a empresa no sentido de poder adquirir uma melhor perceção dos seus ganhos e perdas através de indicadores sociais, económicos e ambientais. Seria deveras um instrumento de extrema importância para uma melhor gestão dos recursos da empresa.

Através do relatório seria possível gerenciar ações a longo prazo, ou seja, definir algumas ações que poderiam contribuir para o desenvolvimento sustentável da empresa e do ambiente, e tentar cumpri-los dentro do período estipulado. Dessa forma poder-se-ia deter uma melhor perspetiva dos objetivos da empresa em relação à sustentabilidade, e também,

caso alguns não fossem cumpridos, apresentar os possíveis motivos para uma constante melhoria.

Concluindo, a concorrência e a competitividade entre negócios são cada vez mais usuais, tornando-se necessário intervir e tentar melhorar constantemente a imagem da empresa. Desta forma sugiro estes três trabalhos futuros, para que a empresa possa continuar a crescer e a desenvolver-se de forma sustentável.

“If you care about the future, be the change. Help to end poverty, to reduce inequalities, and to tackle climate change. Together we can transform the world.”

“Se te preocupas com o futuro, sê a mudança. Ajuda a acabar com a pobreza, a reduzir as desigualdades e a combater as alterações climáticas. Juntos podemos transformar o mundo.”

Fonte: Perception Change Project, 2020.

Bibliografia/Webgrafia

- (OMT), O. M. (1999). “*O CÓDIGO MUNDIAL DE ÉTICA DO TURISMO*”. Obtido de Hoteis Portugal: https://www.hoteis-portugal.pt/docs/content/CTfgpevCQzOMZX8ueNSVtddbvXaBp_Fx.pdf
- Activo, A. N. (2014). *Informe Turismo Activo*. Obtido de ANETA: <https://www.aneta.es/informe-turismo-activo-2014/>
- Ambiente-MMA, M. d. (2002). *ECOTURISMO*. Obtido de Biblioteca Florestal: http://www.bibliotecaflorestal.ufv.br/bitstream/handle/123456789/9870/Livro_Ecoturismo-Visitar-para-Conservar-e-Desenvolver-a-Amaz%C3%B4nia_MMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Anon. (2014). *Frontera Verde*. Obtido de Turismo Asturias: <https://www.turismoasturias.es/en/organiza-tu-viaje/deporte-y-aventura/aventura/frontera-verde>
- Anon. (2014). *Informe Turismo Activo*. Obtido de ANETA: <https://www.aneta.es/informe-turismo-activo-2014/>
- Anon. (31 de Dezembro de 2015). *17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável entram em vigor a 1 de janeiro*. Obtido de UNRIC: <https://unric.org/pt/17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-entram-em-vigor-a-1-de-janeiro/>
- Anon. (21 de Dezembro de 2015). *Turismo Ativo e Turismo Natureza esteve em debate no Algarve*. Obtido de Ambitur: <https://www.ambitur.pt/turismo-ativo-e-turismo-natureza-esteve-em-debate-no-algarve/>
- Anon. (2016). *Parque Nacional Picos de Europa*. Obtido de Parque Nacional Picos Europa: <https://parquenacionalpicoseuropa.es/>
- Anon. (2017). *Turismo Ativo*. Obtido de Gestritium: <http://www.gestritium.pt/servicos/territorio/turismo-ativo>
- Anon. (2018). *Guia sobre Desenvolvimento Sustentável - 17 Objetivos para Transformar o nosso Mundo*. Obtido de UNRIC: https://unric.org/pt/wp-content/uploads/sites/9/2019/01/SDG_brochure_PT-web.pdf

- Anon. (16 de Abril de 2019). *Certificação*. Obtido de Wikipedia:
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Certifica%C3%A7%C3%A3o>
- Anon. (2019). *The International Ecotourism Society*. Obtido de Ecotourism:
<https://ecotourism.org/>
- Anon. (2020). *17 Goals to Transform Our World*. Obtido de United Nations:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/>
- Anon. (2020). *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável*. Obtido de ODS:
<https://www.ods.pt/ods/#17objetivos>
- Anon. (20 de Março de 2020). *Significado de Sustentabilidade*. Obtido de Significados:
<https://www.significados.com.br/sustentabilidade/>
- Anon. (29 de Agosto de 2020). *Sustentabilidade*. Obtido de Wikipedia:
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Sustentabilidade>
- Anon. (21 de Maio de 2021). *Paleolítico Inferior*. Obtido de Wikipedia:
https://pt.wikipedia.org/wiki/Paleol%C3%ADtico_Inferior
- Anon. (s.a.). *O que é desenvolvimento sustentável?* Obtido de WWF:
https://www.wwf.org.br/natureza_brasileira/questoes_ambientais/desenvolvimento_sustentavel/
- Anon. (s.a.). *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - 17 Objetivos para Transformar o nosso Mundo*. Obtido de UNRIC: <https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>
- Anon. (s.a.). *Saudação do Secretário Geral*. Obtido de Global Compact:
<https://globalcompact.pt/un-gcnp-ods?layout=edit&id=257>
- Anon. (s.a.). *The Lazy Person's Guide to Saving the World*. Obtido de United Nations:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>
- Anon. (s.a.). *The Perception Change Project*. Obtido de You Need To Know:
<http://www.youneedtoknow.ch/>
- Diniz, A. M. (2009). *A Certificação e o Turismo Sustentável*. Obtido de Natur Link:
<http://naturlink.pt/article.aspx?menuid=59&cid=93282&bl=1&viewall=true>

- Duék, A. (27 de Julho de 2016). *8 Princípios do Ecoturismo*. Obtido de Viajar Verde: <https://viajarverde.com.br/8-principios-do-ecoturismo/>
- Editora, P. (2021). *Paleolítico Superior*. Obtido de Infopedia: [https://www.infopedia.pt/\\$paleolitico-superior](https://www.infopedia.pt/$paleolitico-superior)
- Europa, P. N. (2016). *Parque Nacional Picos de Europa*. Obtido de Parque Nacional Picos Europa: <https://parquenacionalpicoseuropa.es/>
- Feliz, J. (2020). *Actividades en Asturias, Cantabria y Picos de Europa*. Obtido de Frontera Verde: <https://www.fronteraverde.com/>
- Feliz, J. (2020). *Frontera Verde - Aventura*. Obtido de Facebook: <https://www.facebook.com/fronteraverde/>
- Feliz, J. (2020). *Viajes Y Escapadas Por Asturias*. Obtido de Frontera Verde: <https://www.fronteraverde.com/aventura/viajes-escapadas-por-asturias/>
- Ferreira, J. M. (11 de Março de 2016). Dissertação. *Acessibilidade no Turismo Ativo: Análise Exploratória do Parque Nacional da Peneda-Gerês*, p. 16 a18; 21 a 22.
- Ferreira, S. G. (2005). *Os Impactos do Turismo nas Pequenas Cidades: Um Estudo em Itapeçerica - Minas Gerais*. Obtido de Repositorio: http://repositorio.ufla.br/jspui/bitstream/1/2611/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O_Os%20impactos%20do%20turismo%20nas%20pequenas%20cidades.pdf
- Fortuna , C., & Peixoto , P. (1 de Maio de 2017). *Turismo: a maior indústria do mundo procura sustentabilidade*. Obtido de Sulinformação: <https://www.sulinformacao.pt/2017/05/turismo-a-maior-industria-do-mundo-procura-sustentabilidade/>
- Freitas, M. J. (Novembro de 2012). Tese. *Caraterização e Avaliação do Ecoturismo na Ilha da Madeira numa Perspetiva de Desenvolvimento Sustentável*, p. 19.
- GEStridium. (2017). *Turismo Ativo*. Obtido de Gestritium: <http://www.gestritium.pt/servicos/territorio/turismo-ativo>

- Jegundo, C. (17 de Abril de 2013). *Os Fluxos Turísticos*. Obtido de Tanto sapatos eu descalço: <http://tantosapatoseudescalco.blogspot.com/2013/04/os-fluxos-turisticos.html>
- Ki-moon, B. (2020). *Millennium Development Goals and Beyond 2015*. Obtido de United Nations: <https://www.un.org/millenniumgoals/bkgd.shtml>
- Leiria, P. d. (2021). *Normas Gráficas*. Obtido de IPLeiria: <https://www.ipleiria.pt/normasgraficas/escolasservicos/>
- Loureiro, R. (21 de Dezembro de 2015). *Turismo Ativo e Turismo Natureza esteve em debate no Algarve*. Obtido de Ambitur: <https://www.ambitur.pt/turismo-ativo-e-turismo-natureza-esteve-em-debate-no-algarve/>
- Medeiros, A. P. (2017). Dissertação. *Turismo de Natureza: Comportamentos e perceção do impacto ambiental*, p. 17 a 18.
- NATIONS, U. (31 de Dezembro de 2015). *17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável entram em vigor a 1 de janeiro*. Obtido de UNRIC: <https://unric.org/pt/17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-entram-em-vigor-a-1-de-janeiro/>
- Neves Pereira, P. J. (s.a.). *A Atividade Turística e a Sustentabilidade das Regiões de Destino*. Obtido de APGEO: http://www.apgeo.pt/files/docs/CD_X_Coloquio_Iberico_Geografia/pdfs/017.pdf
- S.A.U., S. P. (2014). *Frontera Verde*. Obtido de Turismo de Asturias: <https://www.turismoasturias.es/en/organiza-tu-viaje/deporte-y-aventura/aventura/frontera-verde>
- S.A.U., S. P. (2014). *Frontera Verde*. Obtido de Turismo Asturias: <https://www.turismoasturias.es/en/organiza-tu-viaje/deporte-y-aventura/aventura/frontera-verde>
- S.A.U., S. P. (2017). *Arte pré-românico asturiano*. Obtido de Turismo Asturias: <https://www.turismoasturias.es/pt/cultura/prerromanico>
- S.A.U., S. P. (2017). *Caminho de Santiago Caminhe rumo ao passado*. Obtido de Turismo Asturias: <https://www.turismoasturias.es/pt/camino-de-santiago>

- S.A.U., S. P. (2017). *Olhe à sua volta Admire o património industrial*. Obtido de Turismo Asturias: <https://www.turismoasturias.es/pt/turismo-industrial>
- S.A.U., S. P. (2017). *Turismo activo Active-se nas Astúrias*. Obtido de Turismo Asturias: <https://www.turismoasturias.es/pt/turismo-activo>
- S.A.U., S. P. (2017). *Turismo Rural Respire as Astúrias*. Obtido de Turismo Asturias: <https://www.turismoasturias.es/pt/turismo-rural>
- S.A.U., S. P. (2017). *Volte ao Paraíso*. Obtido de Turismo Asturias: <https://www.turismoasturias.es/pt>
- Santos, C., & Cabral, M. (2005). *Manual para o investidor em Turismo de Natureza*. Obtido de Minha Terra: https://www.minhaterra.pt/wst/files/ManualInvestidor_TurismoNatureza.pdf
- Society, T. I. (2019). *What Is Ecotourism?* Obtido de Ecotourism: <https://ecotourism.org/what-is-ecotourism/>
- Turismo, S. R. (2013). *Cultura*. Asturias: Sociedad Regional de Turismo, S.A.

Anexos

Anexo 1 – Capa da Agenda 2030



Fonte: Publicado por - Ministério dos Negócios Estrangeiros; Edição - Vitorino Mello Oliveira, Francisca Navega; Coordenação - Luís Cabaço, com apoio de Helga Brás e Gonçalo Motta; 16 de junho de 2017. Obtido de:

https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/15771Portugal2017_PT_REV_FINAL_28_06_2017.pdf

Anexo 2 – Capa do Guia sobre Desenvolvimento Sustentável (17 Objetivos para Transformar o nosso Mundo)



Fonte: Produzido por - Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental; 2018. Obtido de: https://unric.org/pt/wp-content/uploads/sites/9/2019/01/SDG_brochure_PT-web.pdf

Anexo 3 – Localização da Empresa *Frontera Verde Aventura*



Fonte: Google Maps; 2020.

Anexo 4 – Localização do Principado das Astúrias



Fonte: Google Maps; 2020.

Anexo 5 – Arte Rupestre Asturiana



Fonte: Google; 2021.

Anexo 6 – Prato Tradicional “Fabada”



Fonte: Google; 2020.

Anexo 7 – Queijo “Gamonéu”



Fonte: Pela própria; 2020.

Anexo 8 – Queijo “Cabrales”



Fonte: Google; 2020.

Anexo 9 – Arroz Doce, Frixuelos, e Casadielles



Fonte: Sociedad Pública de Gestión y Promoción Turística y Cultural del Principado de Asturias S.A.U.; 2017. Obtido de: Astúrias Paraíso Natural - <https://www.turismoasturias.es/pt/gastronomia/dulces>

Anexo 10 – Carbayones



Fonte: Google; 2021.

Anexo 11 – Moscovitas



Fonte: Google; 2021.

Anexo 12 – Sidra



Fonte: Google; 2020.

Anexo 13 – Vinho de Cangas



Fonte: Google; 2020.

Anexo 14 – Turismo Ativo nas Astúrias



Fonte: Sociedad Pública de Gestión y Promoción Turística y Cultural del Principado de Asturias S.A.U.; 2017. Obtido de: Astúrias Paraíso Natural - <https://www.turismoasturias.es/pt/turismo-activo>. Montagem feita pela própria.

Anexo 15 – Turismo Rural nas Astúrias



Fonte: Sociedad Pública de Gestión y Promoción Turística y Cultural del Principado de Asturias S.A.U.; 2017. Obtido de: Astúrias Paraíso Natural - <https://www.turismoasturias.es/pt/turismo-rural>. Montagem feita pela própria.

Anexo 16 – Turismo Industrial nas Astúrias



Fonte: Sociedad Pública de Gestión y Promoción Turística y Cultural del Principado de Asturias S.A.U.; 2017. Obtido de: Astúrias Paraíso Natural - <https://www.turismoasturias.es/pt/turismo-industrial>. Montagem feita pela própria.

Anexo 17 – Turismo Religioso nas Astúrias



Fonte: Sociedad Pública de Gestión y Promoción Turística y Cultural del Principado de Asturias S.A.U.; 2017. Obtido de: Astúrias Paraíso Natural - <https://www.turismoasturias.es/pt/camino-de-santiago>. Montagem feita pela própria.

Anexo 18 – Monumentos Religiosos mais privilegiados das Astúrias



Fonte: Sociedad Pública de Gestión y Promoción Turística y Cultural del Principado de Asturias S.A.U.; 2017. Obtido de: Astúrias Paraíso Natural - <https://www.turismoasturias.es/pt/camino-de-santiago>. Montagem feita pela própria.

Anexo 19 - Localização mais detalhada dos Picos da Europa



Fonte: Google Maps, 2021

Anexo 20 - Naranjo de Bulnes



Fonte: Google Imagens, 2021

Anexo 21 - Morra de Lechugales



Fonte: Google Imagens, 2021

Anexo 22 - La Peña Santa de Castilla



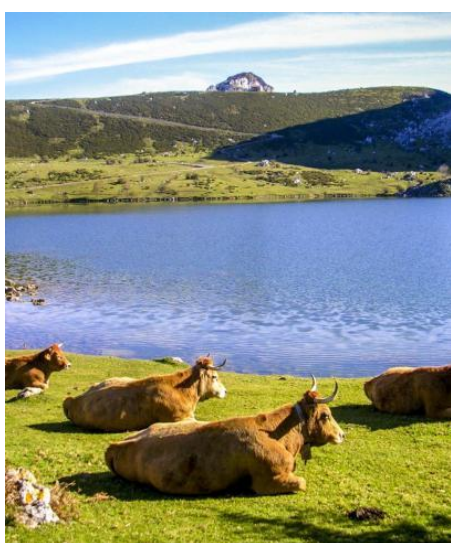
Fonte: Google Imagens, 2021

Anexo 23 – Canoagem pelo rio Sella



Fonte: Juan Feliz; 2020. Obtido de: <https://www.fronteraverde.com/>

Anexo 24 – Lagos de Covadonga



Fonte: Juan Feliz; 2020. Obtido de: <https://www.fronteraverde.com/>

Anexo 25 – Rota de Cares



Fonte: Juan Feliz; 2020. Obtido de: <https://www.fronteraverde.com/>

Anexo 26 – 170 Ações Diárias para Transformar o nosso Mundo

Get everyone involved. Have a classroom do regular outreach day trips to areas in need. 1		At birthday parties offer the option to donate money to your chosen charity in replacement of a birthday gift. 2	Spread the word. The more ideas are spread to combat hunger, the more people act. 1	Donate non-perishable foods to charities. 2	Provide food for schools in developing countries. When there is lunch available, attendance increases. 4	Don't smoke. 1	Be more active. Go for walks at lunchtime or cycle to work. 2	Heart disease remains the number 1 killer. Educate yourself on the causes and symptoms of heart disease as well as other Non-Communicable Diseases. 5
Buy fair-trade products to support the sustainable trade system, meaning employees are rewarded fairly for their work. 3	Teach a skill or short course at a community centre (computer skills, building a resume, preparing for job interviews, etc.) 4	1 NO POVERTY	Support food assistance programs. They provide over 20 times more food than food banks, food pantries and soup kitchens. 3			Eat a healthy diet and drink a lot of water. 3	Be part of increasing awareness of, and support for, mental health ailments such as depression, substance abuse or Alzheimer's. 4	
Buy clothing or other products from stores that donate a portion of their money to charities. 5	Sponsor a child so they can have access to food, education, and health. 6	Clean out your pantry. Fill a box with non-perishable foods and donate it to a food bank. 7	2 ZERO HUNGER	Many emergency food providers need specialized skills such as accounting, social media or writing skills. Volunteer your expertise once a week. 6	If you employ workers on minimum wage, help support their needs like education for their children, or housing supplies. 5	Never stop learning. Engaging in work or educational activities helps lift older people out of depression. So, learn a new language, read a lot, set up a book club. 7	HIV/AIDS is not over. Protect yourself. Test yourself. 6	Breastfeed. It is natural and the best source of nourishment for babies. Breastfeeding protects infants from illnesses, has long-term benefits for children and it benefits mothers. 8
Generate discussion around poverty. Write a blog, or write an article in a local newspaper. 8		If possible, give to every beggar on the street. An apple, a bottle of water, small change or even just a smile are better than not giving at all. 10	Many hungry people hesitate to ask for help because of the stigma and shame of it. Speak up about misconceptions and educate others about the realities of hungry persons. 8	Read a book on hunger. A greater understanding of its causes will better prepare you to make a difference. 9	Support local farmers by buying your food at farmer's markets. 10	Get enough sleep. 9	Make time for yourself and your friends. 10	
	Volunteer in homeless shelters. Your time can be more valuable than money. 9							

4 QUALITY EDUCATION 	Teach your native language to migrants in a youth centre or elsewhere. 1	Provide food at schools to increase attendance. 2		Increase gender representation in areas of leadership in the workplace. 1	Communicate to media outlets (advertising companies, movie production houses and so on) about the harmful impact of portraying women as inferior, less intelligent and incompetent compared to their male counterparts. 4	Read a book on water. It will increase your understanding of the impact water has in societies, economies and our planet. 1		Conserve, conserve, conserve. When ice-cubes are left over from a drink, don't throw them away. Put them into plants. 3	
	Educate your kids about the power of education, as many don't see the tangible benefits. 3	Show films or TV shows that are educational as well as entertaining for children. 4	Practice and demonstrate to children equal decision-making processes at home. 2	Encourage schools to provide scholarships for girls. 3		Support organizations that give water to areas in need. 3	6 CLEAN WATER AND SANITATION 	Donate to projects that require funds for digging boreholes, installing pipes and pumps, maintenance training to communities, etc. 4	
Take education outside the school and keep it fun. Travel. Take kids on day trips to the planetarium or museums. 5	Support charities that are working in education in the poorest parts of the world. 6			Use mentoring and coaching to help women build their confidence and develop their careers. 5	If you are a woman, know your rights and stand up for them. 6	Never flush toxic chemicals such as paints, chemicals or medication down the toilet. It pollutes lakes and rivers and causes health problems in marine life and humans. 7		Fix leaks at home. A leaky faucet can waste more than 11'000 litres per year. 5	Hold fundraising days in schools on World Water Day and Toilet Day and donate the money to your chosen project. 6
Donate books to public libraries or public schools in need. 7	Share success stories, including stories that didn't make the headlines. 8	In many countries, girls are pulled out of school early in order to get married. Start conversations that allow for problems to be openly discussed and solutions to be found. 10	Make gender equality part of training and education. Young people should be supported in choosing jobs that advance their future, regardless of their gender. 8	Make flexibility and work-life balance a part of the company's culture. 7				Wash your car at commercial car washers who recycle water. 8	
	Share your skills with the ones who need them. 9			Gender equality starts at home. 9	5 GENDER EQUALITY 			Turn off the tap when brushing your teeth and while soaping in the shower. 9	Hire a "Green Plumber" to reduce your water, energy and chemical use. 10

9

11


13

Cover the pan with a lid. It reduces the amount of energy required to boil water by 75%. 1	Turn off electronic equipment such as TVs and computers when going on holiday. 2	Turn lights off in rooms that aren't being used. When you switch your lights off, even for a few seconds, it saves more energy than it takes for the light to start up, regardless of the bulb type. 3	Encourage Bring-your-child-to-work Day for youth to see what a healthy work environment looks like. 1	Support international campaigns to end modern day slavery, forced labour, human trafficking and forced marriages. 3	Become a micro-lender and empower young people to become entrepreneurs. 2	Fund projects that provide infrastructure for basic needs. 1	Host a small event for people to donate their unused, working phones, and in turn raise the awareness about the lack of infrastructure for communication services that 1-1.5 billion people still do not have. 2	9 INDUSTRIAL INNOVATION AND INFRASTRUCTURE
Efficient home designs also combine energy efficient constructions, appliances and lighting, such as solar water heating and solar electricity. 4	Use energy-efficient lightbulbs and set your household appliances on low-energy settings. 5	Turn down the thermostat and fill the house with carpets to keep the warmth inside. 6	Provide food for low-earning workers. 5		Provide stability. Empower young professionals to grow into their positions. 4	Immerse yourself. Organise groups to visit regions where basic needs are missing. This will broaden understanding and motivate people to act on it. 4	Encourage sustainable infrastructure with efficient resources and environmentally friendly technologies. 5	Hospitals, schools and clinics can host fundraising events for projects developing health care infrastructure. 3
				8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH 			Keep up to date with the latest technologies and innovation. 6	
7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY 	Support solar power projects for schools, homes and offices. 7	Only fill the kettle to the amount of water needed. 8		Provide incentives for hard work. People respond to a reward system. 6	Provide reduced rates on quality health systems and facilities for employees. 7	Invest in domestic technology development research and innovation in developing countries. 7	Make cities healthy. Turn empty roof space on buildings into green roofs. They improve air quality, insulation by up to 25%, they absorb sound, promote social integration and more. 9	Don't throw away, give away. Upgrading our electronic gadgets is inevitable, but often our gadgets are still in good working condition. Pass on your old working devices or recycle as certain parts can be recovered. 10
Installing air-conditioning? Ask for solar air conditioning. 9		Seek advice and guidance on energy efficiency in historic buildings. 10	Ensure safe working conditions. 8	Encourage more job opportunities for youth. 9	Financially assist training and development programs for an enhanced skillset. 10	Employ more scientific researchers and development workers in the industrial sector. 8		

15

17




19

Encourage children to make friends with kids from different cultures. 1	Once a month have a coffee with a person who is different from you, whether in race, beliefs, culture or age. 2	Take your kids to the park and other communal spaces and look for opportunities to talk to different people. Learn about them. Understand them. 4	Start a car-pooling system online, internally in the office, or in areas that don't have access to reliable public transport. 1	Advocate and support the development of sport and recreational spaces. They help build stronger, healthier, happier and safer communities. 3	Generate awareness about your city's carbon footprint and ways to improve it. 2	Arrange school groups to spend 1 hour a week on the beach, along lakes or in parks to pick up the litter and to raise awareness on water pollution. 2	Don't keep clothes or other items you are not using. Donate them. 1	
Learn to respect all kinds of people who may do things differently than you. 3			11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES 			12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION 	Buy fruit that is in funny shapes and overripe, and make smoothies out of them. 3	
	Travel the world to learn about different cultures. 5	10 REDUCED INEQUALITIES 	Reach out to underprivileged areas. Integrate people of different class and ethnicity and include them in decision-making processes that involve them, including their living conditions, pollution and so on. 6	Use public transport, city bikes and other modes of environmentally friendly transport. 4	Research, encourage and raise awareness for greater information transparency within your community. 5	Partner with hotels and restaurants to fast track leftover foods to charities that would otherwise be thrown away. 4	Recycle! 5	Eat local. And support fair trade associations that promote businesses committed to the principles of fair trade. 8
Sponsor a child to attend school. 6	Read storybooks to children that describe all cultures. 7	Say Yes to increasing the minimum wage of the lowest earning people. 8		Gather in small community groups to brainstorm ways to ensure safe and accessible public spaces especially for women, children, elderly people and people with disabilities. 9	Provide reduced fees on public transport in cities that face the challenge of congestion. 7	Keep showers short. Don't fill the bath to the top. Excessive use of water contributes to global water stress. 6	Buy sustainable products including electronics, toys, shampoo or seafood and organic groceries. 7	
Build schools, homes and offices to be more accommodating to older persons and people with disabilities. 9		Stop stereotypes. Write a blog of short stories that breaks that way of thinking. 10	Educate yourself on the cultural and natural heritage of your area. Visit heritage sites and post about these in a positive light. 8		As a company, offer reduced fees on city bicycle hire. 10	Do a cold wash. Warm water uses more energy. 9		Drink tap water when it is safe. 10

21

23



25

	Compost food scraps. 1		Start regularly volunteering in community groups to clean up a portion of the beach from litter if living nearby. 1	Don't buy jewellery and other items made from coral, tortoise shells or other marine life. 2		Avoid using pesticides that end up in rivers and lakes, as they are harmful to wildlife. 1	Eat seasonal produce. It tastes better, it is cheaper and it is environmentally friendly. 2	15 LIFE ON LAND 
Drive less. Walk, cycle, take public transport or car pool. 2		Take re-useable bags to the store. 3		Eat local sustainable food. 3	Support organisations that protect the oceans. 4		Help fund projects to rehabilitate lands. 3	Never buy products made from threatened or endangered species. 4
Air dry. Let your hair and clothes dry naturally. 4	Avoid driving in peak-hour traffic. 5	Maintain your car. A well-maintained car emits fewer toxic fumes. 6	Use fewer plastic products, which often end up in oceans causing the death of marine animals. 5	14 LIFE BELOW WATER 		When you go into stores, or when you participate in market places, make environmentally friendly choices that are in favour of our planet. 6	Recycle used paper and go paperless where possible. 5	
	Organise for your school or company to plant new trees every year. Trees give oxygen and take in carbon dioxide. 7	Unplug TVs, computers and other electronics when not in use. 8	Respect laws related to over-fishing. 6	Inform yourself on ocean activities by watching educational DVDs and documentaries. 7	Avoid buying wild-caught, salt-water fish for your home aquarium. 8			Eat less meat. The production and distribution of meat has a huge impact on greenhouse gas emissions. 7
Spread awareness about ways to stop global warming. 9	Only buy what you need. 20-50% of the food we buy ends up in landfill. 10	13 CLIMATE ACTION 		Limit your carbon footprint to reduce global warming, which affects life under water. 9	Practice responsible recreational activities like boating, fishing, snorkelling and kayaking. 10	Make your own compost. It supports biodiversity, enriches the soil, and reduces the need for chemical fertilizers. 8	Participate in local urban farming. 9	Buy recycled products. 10

27

29

31

Make your voice heard and vote in your country's elections. 1	Participate in your country's decision-making processes in an informed manner. 2		Look for synergies and build stronger multi-stakeholder partnerships. Share knowledge, expertise, technology and financial resources. 2	Encourage schools to embrace teamwork outside the classrooms in local communities and businesses. 1	
16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS 	Stop violence against women. If you see it happening, report it. 3	Find value in different demographics, thoughts and beliefs for an inclusive society. 4		Teach kids about partnerships through sport. 3	Encourage corporate social responsibility towards projects related to sustainable development in developing countries. 5
Demonstrate a peaceful environment at home. 5		Be passionate about your country's decisions, and remain peaceful when standing up for what you believe in. 6	Collaborate with organisations that need funding in an area you feel strongly about. 4		
	Read, write or make a video to stand up for peace. 7	Host or participate in local community events to get to know one another in safe environments. This can be at sports events, barbecues, festivals and so on. 10	Collaborate with organisations in different countries who share the same goals that you have. 6	17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS 	Show the power of partnerships through documentaries on success stories. 7
Spend some time each week quietly reflecting on how you would like to relate to others. 8	Volunteer at local anti-violence organisations and outreach programmes. 9		Be clear, specific and creative about your social goals. 8	Techno-experts: partner with projects that need technological skills in developing countries. 9	Practice teamwork at home. Share activities among all family members and outside the family. 10

33

35

Fonte: Perception Change Project; 2020. Obtido de:

<https://drive.google.com/file/d/1iMdE6DLLuCqwq3K9U-DaTUWB6KyMa8OG/view>

Anexo 27 – The Lazy Person’s Guide to Saving the World



THINGS YOU CAN DO FROM YOUR COUCH

- Save electricity by plugging appliances into a power strip and turning them off completely when not in use, including your computer.
- Stop paper bank statements and pay your bills online or via mobile.
- Speak up! Ask your local and national authorities to engage in initiatives that don't harm people or the planet. You can also voice your support for the Paris Agreement and ask your country to ratify it or sign it if it hasn't yet.
- Turn off the lights. Your TV or computer screen provides a cosy glow, so turn off other lights if you don't need them.
- Do a bit of online research and buy only from companies that you know have sustainable practices and don't harm the environment.
- Report online bullies. If you notice harassment on a message board or in a chat room, flag that person.
- In addition to the above, offset your remaining carbon emissions! You can calculate your carbon footprint and purchase climate credits from Climate Neutral Now. In this way, you help reduce global emissions faster!"



THINGS YOU CAN DO FROM HOME

- Air dry. Let your hair and clothes dry naturally instead of running a machine. If you do wash your clothes, make sure the load is full.
- Take short showers. Bathtubs require gallons more water than a 5-10 minute shower.
- Eat less meat, poultry, and fish. More resources are used to provide meat than plants
- Compost—composting food scraps can reduce climate impact while also recycling nutrients.
- Recycling paper, plastic, glass & aluminium keeps landfills from growing.
- Buy minimally packaged goods.
- Plug air leaks in windows and doors to increase energy efficiency
- Adjust your thermostat, lower in winter, higher in summer
- Replace old appliances with energy efficient models and light bulbs



THINGS YOU CAN DO IN YOUR NEIGHBOURHOOD

- Shop local. Supporting neighbourhood businesses keeps people employed and helps prevent trucks from driving far distances.
- Let your favourite businesses know that ocean-friendly seafood is on your shopping list.
- Shop only for sustainable seafood. There are now many apps that will tell you what is safe to consume.
- Bike, walk or take public transport. Save the car trips for when you've got a big group.
- Use a refillable water bottle and coffee cup. Cut down on waste and maybe even save money at the coffee shop.
- Bring your own bag when you shop. Pass on the plastic bag and start carrying your own reusable totes.
- Take fewer napkins. You don't need a handful of napkins to eat your take-out. Take just what you need.
- Shop vintage. Brand-new isn't necessarily best. See what you can repurpose from second-hand shops.
- Donate what you don't use. Local charities will give your gently used clothes, books and furniture a new life.
- Take advantage of your right to elect the leaders in your country and local community



THINGS YOU COULD DO AT WORK

- Give fruits or snacks that you don't want to someone who needs and is asking for help.
- Does everyone at work have access to healthcare? Find out what your rights are to work. Fight against inequality.
- Mentor young people. It's a thoughtful, inspiring and a powerful way to guide someone towards a better future.
- Voice your support for equal pay for equal work.
- Lend your voice to talk about the lack of toilets in many communities around the world!
- Make sure your company uses energy efficient heating and cooling technology.
- Raise your voice against any type of discrimination in your office. Everyone is equal regardless of their gender, race, sexual orientation, social background and physical abilities.
- Bike, walk or take public transport to work. Save the car trips for when you've got a big group.
- Organize a No Impact Week at work. Learn to live more sustainably for at least a week: [un.org/sustainabledevelopment/be-the-change](https://www.un.org/sustainabledevelopment/be-the-change).

Fonte: United Nations; 2018. Obtido de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/wp-content/uploads/2018/10/LazyPersonGuide.pdf>

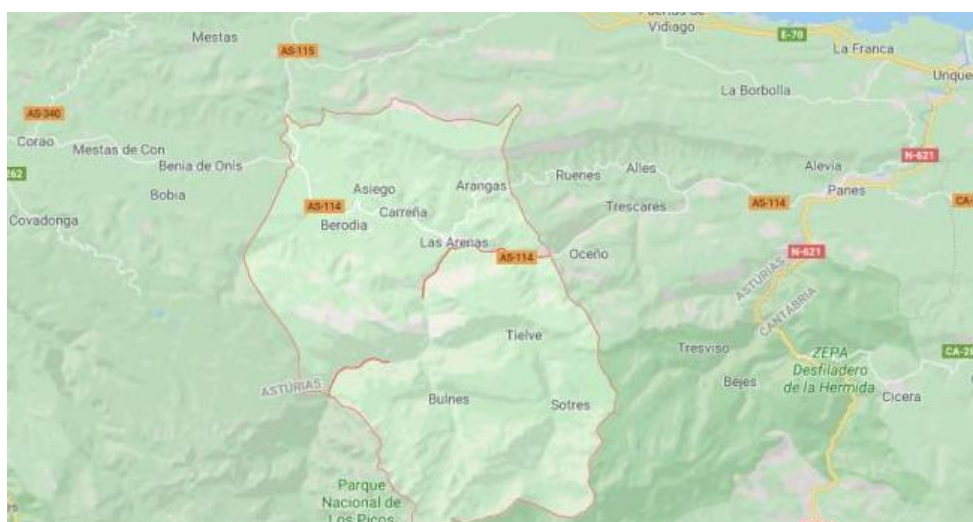
Apêndices

Foram elaborados pela própria 7 artigos sobre algumas localidades das Astúrias, abaixo estão publicados apenas 3, por serem muito extensos, os outros 4 artigos foram escritos sobre os municípios de *Aller* e *Salas*, a cidade de *Oviedo*, capital das Astúrias, e sobre a Feira de Gado na pequena vila de *Corao*.

Apêndice 1 – Artigo sobre o Município de *Cabrales*

Localização:

Cabrales é um dos municípios das Astúrias e localiza-se a 28 quilómetros de *Cangas de Onís*.



Fonte: Google Maps; 2019.

Turismo Religioso

- **Capela da Nossa Senhora da Saúde** – Localiza-se em *Carreña*, considerada a capital do concelho de *Cabrales*. É julgada a Capela mais bonita de todo o concelho por causa da sua história e lenda. A lenda é sobre um senhor, morador de *Carreña*, que foi até Sevilha pedir à Virgem da Saúde que lhe curasse os olhos, pois era cego, e fez uma promessa à Virgem, que se lhe curasse que a levava até a sua terra natal. O senhor foi melhorando e com o tempo recuperou a vista, com isso cumpriu a sua promessa e levou a Virgem até *Carreña*. Conta a

história, escrita na Capela de *Carreña*, que o senhor percorreu 1000 quilómetros por as montanhas com a virgem em cima de um cavalo.

- **Igreja de Santa María Madalena** – Encontra-se na paróquia *Berodia*, no concelho de *Cabrales*, rodeada por a natureza, é uma igreja que merece uma visita.
- **Igreja de Santa María de “Llas”** – Situa-se na localidade de *Las Arenas*, a paróquia mais turística do concelho de *Cabrales*. A igreja encontra-se construída sobre outra igreja medieval, sofrendo restaurações ao longo dos anos. Está declarada como monumento histórico artístico.
- **Igreja de Santa Cruz** – Localiza-se na localidade de *Inguanzo*, no concelho de *Cabrales*. Foi construída em 1780, de estilo barroco, possui uma Torre que infelizmente foi fechada por motivos de segurança.

Turismo de Natureza

Património Natural:

- **Paisagem Protegida da Serra de “Cuera”** – Esta Paisagem Protegida é formada por as localidades de *Cabrales*, *Llanes*, *Peñamellera Alta*, *Peñamellera Baja* e *Ribadedeva*. Situa-se paralela a costa o que faz com que as condições de montanha sejam modificadas pela proximidade do mar. No destaque da sua beleza está a área de *Mazucu*, bem como a sua elevação mais alta – o Pico da Turbina – possui 1.315 metros de altitude, onde se pode admirar a impressionante beleza dos Picos da Europa.
- **Monumento Natural Sistema de “Trave”** – Está localizado no município de *Cabrales*, é um sistema cársico subterrâneo composto por três abismos interconectados, estão localizados no maciço central dos Picos da Europa. É o segundo abismo mais profundo de Espanha, com 1.441 metros de profundidade.
- **Monumento Natural “Torca Urriellu”** – Localizado no município de *Cabrales*, no maciço central dos Picos da Europa, é uma gruta de origem cársica com uma grande abertura de 1.017 metros de profundidade. Através desta gruta corre um curso de água, chamado o Rio do Silêncio.
- **Picu Urriellu** – Localizado no maciço central dos Picos da Europa, é um Pico formado por rocha calcária. Possui uma altitude de 2.519 metros e é considerado

um dos picos mais conhecidos entre as montanhas da *Cantábria*, ideal para a escalada.

Rotas:

- **Ascensão à Torre de *Cerredo*** – a Torre de *Cerredo* é a mais alta montanha dos Picos da Europa, com 2648 metros de altitude. Tem um desnível de mais de 2200 metros sobre o rio Cares, e dispõe de magníficas vistas do maciço ocidental. Deste cume é possível usufruir de uma extensa vista desde “Peña Santa de *Castilla*” a oeste, até “*Peña Vieja*” a sudeste. A norte avista-se o mar “Cantábrico” e a Sul o “*Llambrión*”. A época mais recomendada para esta ascensão é no final do verão, início do outono. No inverno a ascensão torna-se mais complicada e obriga ao uso de mais equipamentos.
- **Rota de “*Cares*”** – É considerada a melhor trilha dos Picos da Europa, e está localizada entre a localidade asturiana de “*Poncebos*” e a localidade leonesa de “*Caín*”. Esta rota é de 24 quilómetros ida e volta, e apesar da sua extensão a Rota de “*Cares*” tem uma das trilhas mais fáceis dos Picos da Europa. A Rota de “*Cares*” acompanha o rio *Cares* entre as duas localidades, seguindo sempre ao longo de um magnífico desfiladeiro, conhecido pelo nome de “Garganta Divina”. A totalidade do percurso (ida e volta) demora 6 a 7 horas, podendo descansar e comer nas localidades de *Caín* ou *Poncebos*, dependendo do local onde iniciou a rota.

Miradouros:

- **Miradouro Pedro “*Udaondo*”** – Situa-se na aldeia de *Asiego*, pertencente ao concelho de *Cabrales*, é um Mirador espetacular com uma vista impactante do “Pico de *Urriellu*”, tem um espaço com mesas e bancos onde se pode fazer um piquenique a admirar a vista. Para quem não possui veículo próprio pode ir de autocarro, existem saídas de *Arenas de Cabrales* a *Asiego* oito vezes por dia, e a viagem é de 40m.
- **Miradouro “*Pozo*” da Oração** – Encontra-se a saída da localidade de *Poo de Cabrales*, onde se encontra uma área com uma mesa de piquenique. Deste Miradouro dá para observar o Pico *Urriellu*, recomenda-se como melhor momento do dia para admirar a vista: a tarde.

- **Miradouro de "Camarmeña"** – Situa-se na localidade de *Camarmeña*, uma aldeia muito pequena, com poucas casas. Através do Miradouro podemos contemplar o fantástico Pico de *Urriellu*.
- **Miradouro dos "Horcados"** – Está situado em pleno coração do Maciço Central dos Picos da Europa, entre os cumes do “Pico *Tesorero*” e a “Torre de *Horcados Rojos*”. A subida até este miradouro é uma ótima excursão, pois tem uma altitude de 2.343 metros, o que o converteu num magnífico miradouro.

Áreas de Lazer:

- **Asiego** – É uma área de lazer que se localiza muito perto da cidade *Asiego*, em *Cabrales*, fica ao lado da estrada a cerca de 2 quilómetros do desvio. Oferece vistas espetaculares dos Picos da Europa, mais especificamente do *Picu Urriellu*. É considerado um ponto panorâmico, com área de estacionamento e uma área de mesas com churrasco.
- **Fuente las Llamas** – Uma área de lazer que se localiza perto da Cantábria, a 300 metros de *Carreña*. Dispõe de várias mesas e 2 churrasqueiras. É uma área linda com vista também para o *Picu Urriellu*, onde se consegue sentir a natureza ao nosso redor. Para quem gosta de caminhadas, existe uma trilha que se pode seguir até à ponte sobre o riacho de “*La Ria*”, e aí é onde se encontra várias indicações de rotas, uma delas que vai até à povoação de *Alles*, onde se percorre 16 quilómetros.

Turismo Cultural

Casas Monumentais:

- **Casona del Navariegu y Casona del Santón** – Ambas as casas datam do século XVII e possuem uma bela arquitetura senhorial com um escudo de armas desenhado a sua porta. A *Casona del Navariegu* possui desenhos semelhantes ao palácio de *Cutre* em *Ribadesella*. Atualmente encontra-se muito modificada, mas consegue-se conhecer os seus traços anteriores na obra de *Aurelio del Llano*, chamada de «*Bellezas de Asturias*», livro publicado em 1928.
- **Casa-Palacio de los Mestas y Cossío** – Datada do século XVII, foi reconstruída em 1777, e é conhecida popularmente como “*El Torrehón*”. Dentro da casa

existem dois escudos com o seguinte lema: “Não há coisa que mais desperte do que dormir sobre a morte”. Em 1990 destruiu-se grande parte dos seus atributos com uma nova remodelação.

Palácios:

- **Palácio de *Cernuda*** – Está situado no concelho de *Cabrales* e foi construído no século XVII, embora já tenha sofrido uma restauração em 1985, é composto por uma casa de dois andares e uma capela. Este conjunto foi declarado Monumento Histórico Artístico.
- **Palácio *Díaz Inguanzo*** – Localiza-se em *Berodia*, no concelho de *Cabrales*, é um palácio de estilo rural provavelmente construído no século XVII. Foram conservados dois escudos, um com a data de 1898, e outro com as armas da família *Vivanco*. Este palácio foi declarado Monumento Histórico Artístico.

Grutas:

- **Gruta de “*Canes*”** – É das grutas mais conhecidas e está situada na localidade de *Arangas*, em *Cabrales*, e oferece uma série de pinturas de carácter simples denominadas “*macaroni*”. Diferentes escavações à entrada da gruta revelaram indícios de atividade humana, bem como algumas gravuras no fundo de uma das galerias e três túmulos com três esqueletos em muito bom estado de conservação, estão datados entre os anos 7000 e 5000.
- **Gruta de “*Tíu Llines*”** – Esta gruta encontra-se muito próxima da gruta de “*Canes*” e ambas estão conectadas por um corredor muito estreito. O nome desta gruta corresponde a um antigo pastor que a habitava e que construiu várias paredes na primeira sala da gruta para abrigar o gado. Foram encontrados restos da indústria lítica, bem como restos de ossos humanos.
- **Gruta de “*Arangas*”** – Esta gruta possui uma entrada bastante grande e ampla, as escavações que se realizaram obtiveram um bom resultado, pois foram encontrados restos de várias etapas cronológicas, desde o paleolítico superior até ao neolítico. Alguns exemplos são: ossos, um dente de foice, e restos abundantes de animais, como mamíferos, moluscos terrestres e moluscos marinhos.
- **Gruta de “*Covaciella*”** – Esta gruta foi descoberta por acaso em 1994, possui pinturas com mais de 14 mil anos, de diversos animais, como bisontes, cavalos,

veados, entre outros. As representações da gruta são bastante valorizadas por causa da sua qualidade e disposição, para além disso encontram-se em ótimo estado de conservação, visto que a gruta se encontrou selada durante milhares de anos. Devido ao seu delicado equilíbrio ambiental, não se encontra aberta a visitas, mas podemos visitar a sala de interpretação da gruta, que alberga uma réplica do conjunto principal, em “*La Casa Bárcena*”, localizada em *Carreña de Cabrales*. Ainda existe uma reprodução da mesma no Parque da Pré-História de *Taverga*, a 160km de *Cabrales*. A gruta está declarada com Bem de Interesse Cultural.

- **Gruta do Bosque** – Está situada na localidade de *Inguanzo*, no concelho de *Cabrales*. Trata-se de uma gruta conhecida na região, embora até 1995 não fosse “oficialmente” descoberta e datada. Possui pinturas de caráter paleolítico superior, que representam animais, destacando o painel de cabras, uma parede na qual são encontradas mais de vinte gravuras. Encontra-se fechada ao público há mais de 20 anos para que possa ser preservada, desde que foi vandalizada e danificada nas pinturas.

Arquitetura Tradicional:

- ***Batán de la Pisa de la Sertal*** – Está localizado em *Arenas*, no município de *Cabrales*, e para se aceder tem de se apanhar um caminho paralelo ao rio *Ribeles*. O *Batán* é uma máquina de madeira, usada para encher ou pesar pedaços de lã. Consiste numa roda hidráulica, que gira e faz com que levante duas plataformas que atingem repetidamente os pedaços de pano colocados numa calha de madeira. O *Pisa de la Sertal* retém a água do rio *Ribeles* por meio de uma barragem de pedra, onde uma vala conduz a água para a câmara de carregamento, que por sua vez regula a queda de água através de um portão.

Turismo Gastronómico e Eventos:

- **Festa: Certame do Queijo de *Cabrales*** – É uma festa em que o verdadeiro protagonista é o Queijo de *Cabrales*, um dos mais conhecidos e célebres do mundo. Realiza-se no último domingo de cada mês de agosto na localidade *Arenas de Cabrales*, e atrai tanto locais como forasteiros que se dedicam a conhecer todos os queijos que concorrem e a usufruir também do ambiente de

festa asturiana, em que não faltam as bandas de gaitas-de-foles e os grupos folclóricos.

- A festa prolonga-se durante toda a semana por lugares diferentes, em eventos culturais e gastronómicos ligados ao queijo, que vão desde degustações, visitas a museus e grutas, exposições, apresentações, mercado tradicional, percursos etnográficos, festivais folclóricos, entre outros. São acontecimentos em completa homenagem à cultura do queijo e ao meio social e natural em que é elaborado.
- **Exposição: Gruta do Queijo** – É uma exposição em que dá a conhecer tanto o passado como o presente do Queijo de *Cabrales*, ou seja, toda a sua história. As visitas guiadas duram aproximadamente 45 minutos, e são divididas em duas partes de 20 minutos cada:
 - **1ª** – Desenvolve-se dentro de uma gruta natural onde se dá a conhecer tanto o processo de elaboração do queijo, como o ambiente e a vida dos pastores nos Picos da Europa.
 - **2ª** – Na segunda parte da visita pode-se ver um audiovisual de como é feita a produção numa fábrica de queijos, e para finalizar temos uma degustação de queijos.
- **Visita Guiada: A Rota do Queijo e da Sidra** – Esta rota inicia-se na *Sidrería Casa Niembro* na localidade de *Asiego*, pertencente ao concelho de *Cabrales*. Existem dois horários para o início da visita, o da manhã que se inicia às 11h30, e o da tarde que se inicia às 19h.
- A visita consiste em duas partes: uma excursão etnográfica pela cidade de *Asiegu*, e a chamada “espicha” tradicional. Cada uma das partes dura aproximadamente duas horas.
- A Rota do Queijo e da Sidra tem como principal objetivo proporcionar aos seus visitantes uma viagem no tempo entre o queijo e o seu ambiente, a sidra e a sua elaboração, e por fim a “espicha” asturiana (reunião festiva tipicamente asturiana, consiste em juntar pessoas para poderem conviver e comer os típicos produtos asturianos, acompanhados por a bebida principal, a sidra).

Para mais informações consultar: <https://www.rutalquesuylasidra.com/>

Apêndice 2 – Artigo sobre a Cidade de *Cangas de Onís*

O que Ver e Fazer em *Cangas de Onís*:

Nesta linda cidade existem locais a visitar para todos os gostos, para os amantes da natureza, para os religiosos, para os que se interessam por cultura, para quem gosta de experimentar iguarias, para quem pratica desporto e prefere a adrenalina, e por fim para quem gosta de festejar.

Por isso mesmo criamos esta página para conseguirmos agradar a todos, abaixo poderá encontrar tudo o que procura dentro das 6 categorias.

Turismo de Natureza:

Cangas de Onís é uma das portas para os Picos da Europa, revestida em montanhas e banhada por o rio *Sella*, esta cidade é a perola das Astúrias. Abaixo encontram-se os locais que valem a pena uma visita para quem ama a natureza.

- **Rio *Sella*:** Nasce nos Picos da Europa e passa pelos municípios de *Ponga*, *Amieva*, *Parres*, *Cangas de Onís* e *Ribadesella*, tem 66km de comprimento e é o rio mais importante do Oriente das Astúrias.
- ***Llano del Cura*:** Área recreativa localizada em *Cangas de Onís*, donde se pode ver o vale do rio *Sella* banhando-se na cidade de *Cangas*, bem como a “*Sierra del Sueve*”.
- ***La Salmonera*:** Encontra-se numa pequena aldeia a dois quilómetros de *Cangas de Onís*, chamada *Caño*. A estação de *Caño* foi construída para facilitar o retorno dos salmões existentes no rio *Sella*. Está proibida a prática de pesca e tomar banho em toda a zona. Acesso através da nacional 625 desde *Cangas de Onís*.
- ***El Zoo La Grandera*:** Este Zoo encontra-se em *Cangas de Onís*, às portas de *Covadonga*, possui cerca de 400 animais, tendo os mais representativos das Astúrias, e uma amostra de outras espécies pertencentes aos cinco continentes.
- ***Mirador de Següencu*:** Encontra-se a dois quilómetros da aldeia *Següencu*, ficando a sete quilómetros de *Cangas de Onís*, para quem possui de veículo próprio vale muito a pena ir a este Mirador, pois é donde se consegue ter uma

das melhores vistas das Astúrias, conseguindo contemplar os Picos da Europa, a Basílica de *Covadonga*, o Vale de *Cangas de Onís*, e ainda, o mar *Cantábrico*.

Turismo Religioso:

O turismo religioso move no mundo mais de 300 milhões de pessoas, das quais 65% são cristãs. A vila de *Cangas de Onís* possui os recursos e elementos necessários para que os viajantes venham em busca de lugares religiosos. Abaixo encontram-se os locais religiosos mais visitados em *Cangas de Onís*.

- **Capilla de San Antonio:** Esta capela é dedicada ao padroeiro de *Cangas de Onís*, S. António, a sua festa realiza-se no dia 13 de junho, onde se concentram centenas de pessoas a festejar ao redor da capela. De destacar que os carvalhos ao redor da capela têm mais de duzentos anos.
- **Ermita de Santa Cruz:** A Capela de Santa Cruz costumava abrigar a “*Cruz de la Victoria*” e está declarada como um bem de interesse cultural. Foi construída no ano 737.
- **Iglesia de La Asuncion:** Também se conhece como a igreja de Santa Maria. A sua característica principal são os seis sinos que estão postos em três níveis formando um triângulo.

Turismo Cultural:

Para aqueles interessados na Cultura e tudo o que tem a ver com História, abaixo encontram os monumentos mais emblemáticos de *Cangas de Onís*.

- **Posto de Turismo:** Encontra-se num edifício de arquitetura romana, dentro do parque “*Casa Riera*”. Tem dois horários, um de Inverno e outro de Verão, sendo o de Inverno de 16 de Setembro a 30 de Junho - de Segunda a Sábado: das 10h às 14h e das 16h às 19h; Domingo: das 10h às 14h, e o de Verão de 1 de Julho a 15 de Setembro – Diário: das 9h às 20h (sem interrupções)
- **Escultura de Pelayo:** Encontra-se no jardim da “*Iglesia de La Asuncion*”, esta obra foi realizada em 1970 por o escultor *Félix Alonso Arena*.
- **Casa Dagó:** É uma casa palaciana fundada em 1920 por ordem do indiano *José Dagó*, a construção foi obra do arquiteto *Miguel García Lomas*.

- **Palaciu Pintu:** É uma reconstrução dos anos 40 do século XX, uma antiga construção do século XVII. É trabalho do arquiteto *Miguel García Lomas*. No seu interior encontra-se a escultura do político *Vázquez de Mella*, feita por *Gerardo Zaragoza*.
- **Palacio Cortes:** Está localizado nas imediações da praça, onde se realiza o mercado aos domingos, é um edifício renascentista e foi construído no século XVI, sendo uma das residências mais notáveis da cidade.
- **Puente Romano:** É uma construção antiga, localizada no rio *Sella*, que separa os concelhos de *Cangas de Onís* e *Parres*. É datada da Alta Idade Média, provavelmente do século XIII, durante o reinado de *Alfonso XI* de Castela e Leão. É o monumento mais representativo por excelência de *Cangas de Onís* e foi declarado Monumento Nacional em 1931.
- **Cueva de los Azules:** Está localizada no bairro de *Contraquil*, em *Cangas de Onís* e foi descoberta em 1972. O aparecimento na caverna de um enterro correspondente aos últimos momentos da ocupação brasileira constitui prova da existência de um certo ritual fúnebre. A recreação do enterro de “*Los Azules*” pode ser visitada no Museu Arqueológico das Astúrias (*Oviedo*).
- **Dolmen de Santa Cruz:** Este “*Dolmen*” data de aproximadamente 3000 anos a.C. e está localizado sob a Capela de Santa Cruz, num monte artificial que revela a câmara na qual o “*Dolmen*” está armazenado. A câmara tem mais de três metros de altura e é construída com areia e pedras extraídas de rios próximos.
- **Aula del Reino de Asturias:** Está localizada na antiga igreja de *Cangas de Onís*, no bairro de Cangas de cima. Uma parte deste edifício data do século XV, sendo a restante parte pertencente a uma extensão feita no século XVIII. Neste edifício pode-se fazer uma tour por toda a história da monarquia asturiana através de painéis explicativos, material audiovisual e um modelo virtual, é explicado ao visitante o alcance e a importância da monarquia asturiana na história da Espanha. Existe ainda no local uma exposição de objetos da época e salas que podem ser utilizadas para conferências, apresentações, eventos institucionais, exposições, entre outros.

- **Moto Picapedrera:** É uma escultura em homenagem ao mundo das motocicletas, foi projetada por *Silfredo Torrado*, e é feita em pedra e ferro, pesa cerca de 2.500kg. Está localizada na praça *Camila Beceña*.

Turismo Gastronómico:

Se existe algo que define a gastronomia de *Cangas de Onís*, é sem dúvida a qualidade dos seus produtos que lhe permitem desenvolver uma das cozinhas mais exclusivas e populares do norte de Espanha. Aqui ficam os pratos mais tradicionais de *Cangas de Onís* e arredores, bem como o queijo mais famoso.

- **Fabada:** É o prato mais tradicional da região das Astúrias. Ao contrário do que o nome pode sugerir, trata-se de um prato preparado com feijão branco e não com favas. De acordo com a tradição popular, é um prato que sabe melhor no dia seguinte a ter sido preparado. É normalmente servido num prato ou numa caçarola de barro, com as carnes servidas à parte. Alguns dos apreciadores deste prato defendem que deve ser consumido com sidra, outros argumentam que é melhor com cerveja, havendo também quem prefira o vinho. É considerado um prato de Inverno, devendo ser consumido ao almoço, dado tratar-se de uma iguaria farta e pesada.
- **El Pote Asturianu:** Trata-se de um cozido, é normalmente preparado nas lareiras numa panela de ferro conhecida como pote, na altura da matança do porco. É servido muito quente, em pratos de sopa. A preparação demora entre 6 a 8 horas. Por vezes, este prato é confundido com a “*fabada asturiana*”, mas não é sequer uma variante desse prato, apesar de também ser feito com feijões. Uma das diferenças fundamentais reside na utilização de verduras, algo que a “*fabada asturiana*” não inclui.
- **Queijo Gamonéu:** É um queijo espanhol e o mais popular em *Cangas de Onís*. Com o nome da vila de *Gamonéu* onde foi originalmente produzido, é um queijo levemente defumado, com uma casca fina e natural, de cor castanha, com algumas manchas vermelhas, verdes e azuis. O queijo *Gamonéu* é vendido na forma de cilindros com extremidades planas em pesos variando entre 500g e 18 kg.
- **Mercáu:** O Mercado de *Cangas de Onís* é um dos mais importantes da região dos Picos da Europa e é comemorado há mais de duzentos anos. Celebra-se ao

domingo, o dia em que tudo está aberto em *Cangas*. Exibe uma variada e abundante oferta de produtos típicos da região dos Picos da Europa, normalmente produtos trazidos das aldeias

Turismo Ativo e Desportivo:

Para os amantes de desporto recomendamos que visite a página oficial da empresa “*Frontera Verde Aventura*” - <https://www.fronteraverde.com/>, onde vai encontrar um leque de atividades de turismo ativo adaptadas para todas as idades. Abaixo ficam algumas das atividades de desporto mais praticadas em *Cangas de Onís*.

- ***Barranquismo:*** É uma atividade que consiste em descer a pé pelo canal alto de um rio, o que implica colocar em jogo habilidades e técnicas muito diversas. Os rios asturianos têm configurações muito diferentes nos seus canais. Haverá momentos em que será necessário nadar, situações em que terá de praticar técnicas de escalada, pular em piscinas de água, deslizar em escorregas naturais, entre outras coisas.
- ***Descenso en Canoas:*** A descida do rio *Sella* de canoa é uma das atividades mais populares na zona, pois é onde se pode descobrir as belas paisagens asturianas entre *Cangas de Onís* e *Arriondas*. Existe uma prova internacional que se realiza todos os anos no primeiro sábado de Agosto, entre as localidades de *Arriondas* e *Ribadesella*, no total são 20km, e a cargo desta prova está a Federação Espanhola de Canoagem, a Federação de Remo do Principado das Astúrias e o Comité da Descida Internacional de *Sella*.
- ***Ruta de Senderismo - Río Dobra a Olla de San Vicente:*** Esta rota é a mais popular em *Cangas de Onís*, tem uma distância total de 5km (ida e volta), e a duração de 1h e 30m. Esta rota é considerada fácil e não se aconselha a fazer por bicicleta devido ao pavimento com pedras.

Turismo de Eventos:

Como todas as cidades *Cangas de Onís* também tem alguns eventos característicos da zona. Abaixo ficam os eventos mais importantes de *Cangas*.

- ***Sella Campanu:*** Este evento é realizado no último domingo de abril em *Cangas de Onís*. A excecionalidade deste evento faz com que a sua venda ao público atinja preços elevados.

- ***Fiesta Local de San Antonio de Padua:*** É uma festa de Interesse Turístico Regional, é comemorada a 13 de junho, na cidade de *Cangas de Onís*.
- ***Día del Pastor:*** É também uma festa de Interesse Turístico Regional comemorada a 25 de julho no cenário incomparável dos Picos de Europa, no *Lago Enol*.
- ***Fiesta del Pescador:*** O dia da festa tem lugar no primeiro domingo de setembro na área da "*Puente Romano*" de *Cangas de Onís*.
- ***Día de Asturias en Covadonga:*** Festa das Astúrias é comemorada a 8 de setembro em *Covadonga*.
- ***Asturias, Pelayo nuestro rey:*** Durante o mês de setembro, este festival revive o nascimento do Reino Asturiano em *Cangas de Onís*, onde “*Pelayo*” estabeleceu a sua corte.
- ***Cangas de Onís, "capital de queso":*** A 12 de Outubro realiza-se o Concurso de Exposição de Queijos dos Picos da Europa, onde também é realizada uma Feira de Mel do Oriente das Astúrias.

Apêndice 3 – Artigo sobre a Vila de Covadonga

O que Ver e Fazer em Covadonga

A uma dezena de quilómetros do concelho de *Cangas de Onís* encontra-se *Covadonga*, uma pequena vila onde aconteceu a primeira vitória do Cristianismo ibérico sobre os mouros, vitória esta que ganhou grande simbolismo. Atualmente é um santuário.

Turismo Religioso e de Natureza

Lagos de Covadonga

O conjunto de lagos de *Covadonga* é formado por três lagos, o lago *Enol*, o lago *Ercina* e o lago *Bricial*.

- Ao chegar, encontra-se em primeiro lugar o Lago *Enol*. Fica a uma altitude de 1000 metros e é o maior dos lagos.
- O Lago *Ercina* está um pouco mais acima a 1100 metros de altitude e é muito comum ver-se rebanhos de vacas a pastar ao seu arredor.

- Durante o percurso destes dois lagos podemos ver alguns pontos de interesse, como o *Mirador de la Reina*, as *Minas de Buferrera* e o Centro de Interpretação dos Picos da Europa.
- Finalmente, depois de mais três quilómetros, encontra-se o Lago *Bricial*, que só possui água quando estamos na época de degelo.

Acessos:

- A estrada de acesso aos lagos de *Covadonga* é fechada a veículos particulares durante os meses de verão, Páscoa e pontes nacionais da Espanha. Nessa altura do ano a única forma de aceder aos Lagos de *Covadonga* é através de autocarro público.
- **Horários dos autocarros:** os autocarros de/para os lagos de *Covadonga* saem a cada 10/15 minutos das 9:00h às 19:30h.
- **Preços:** o estacionamento nos Lagos de *Covadonga* custa 2 € e é válido para o dia todo. Os bilhetes de autocarro custam 8 € para adultos, 3.5 € para crianças menores de 12 anos e são grátis para crianças com menos de 3 anos de idade.

Rotas

Existem 4 rotas principais para chegar até *Covadonga*, a mais conhecida é a **Rota da Reconquista** que possui três etapas:

1) Etapa: Sotres - Poncebos

- A pé - 4h e 15 min
- 11.9 km no total

Para mais informações consultar:

<https://www.turismoasturias.es/descubre/naturaleza/rutas/senderismo-gr/gr202-ruta-de-la-reconquista/etapa-1-sotres-poncebos>

2) Etapa: Poncebos - Vega de Comeya

- A pé - 8h e 20min
- 17.7 kms no total

Para mais informações consultar:

<https://www.turismoasturias.es/descubre/naturaleza/rutas/senderismo-gr/gr202-ruta-de-la-reconquista/etapa-2-poncebos-vega-de-comeya>

3) Etapa: Vega de Comeya - Covadonga

- A pé - 4h
- 9.2 km no total

Para mais informações consultar:

<https://www.turismoasturias.es/descubre/naturaleza/rutas/senderismo-gr/gr202-ruta-de-la-reconquista/etapa-3-vega-de-comeya-covadonga>

E as restantes são as seguintes:

Rota das Peregrinações - <https://www.turismoasturias.es/covadonga/ruta-de-las-peregrinaciones>

Travessia Andariega - <https://www.turismoasturias.es/covadonga/travesia-andariega>

Camín do Oriente - <https://www.turismoasturias.es/covadonga/camin-del-orient>

Santuário de Covadonga

O Santuário de *Covadonga* possui uma história rica e cheia de conhecimentos antigos, os dois lugares mais abençoados nesta vila, é a Cova da Senhora e a Basílica de *Covadonga*. No link abaixo vai encontrar tudo o que necessita saber deste lugar sagrado.

<http://www.santuariodecovadonga.com/>

Apêndice 4 – Pack Turístico Rio de Nalón

	1	2	3	4	5	6	7	8
M	X - Viaje	1 - Ruta de Senderismo en el Parque Natural de Redes – Ruta Sierra del Crespón (11km, 4h, dificultad média)	X - Viaje	Visita al Pozo de Sotón (empieza a las 8h20)		Ruta de Senderismo: Cascadas de guanga (San Andrés, Oviedo)	Visita: Quesería Casa Sanchu (40m)	Atividade de Surf / Paddle em Soto del Barco
T	1 - Visita al Centro de Interpretación del Parque Natural de Redes (Campo de Caso) 2 - Casa del Agua (Rioseco, Sobrescobio)	2 - Ruta de Alba (7,1 km, 5h, dificultad baja) 3 - Cena en casa de un local	Visita al Ecomuseo Minero Valle de Samuno y Paseo de Tren Turístico	SPA: Langrehotel & SPA + Cena Restaurante Al Punto	Visita a la Catedral de Oviedo + Visita al Museo Arqueológico de Asturias	X - Viaje	Barranquismo / Espeleología Cueva de la Pena	Restaurante, Marisqueira, Sidrería Miramar + Visita el Centro de Interpretación de la Ria del Nalón “Puerta del Mar”

N	Opciones de Hotel: - Hotel Rural la Plaza * - Hotel la Lastra ** - Hotel Rural Reciegos ***		Opciones de Hotel: - Hotel Vaqueros * - Hotel San Pedro *** - Langrehotel & SPA ****		Opciones de Hotel: - Soho Boutique Oviedo *** - Eurostars Palacio de Cristal **** Opcion: Cena en la Tierra Astur Parrilla	Opciones de Hotel: - Hotel Mirador del Nalón ** - Hotel Casona Cuervo ***		X - Viaje
---	---	--	--	--	--	--	--	-----------

*Números correspondem a días.

*M – Manhã; T – Tarde; N – Noite.

Apêndice 5 – Escapadinha Feira de Corao

¿Quieres conocer la fauna y flora de Asturias? Ven a la feria de ganado en Corao y disfruta de lo que tiene para ofrecer. Desde animales hasta productos tradicionales, la feria de Corao es la forma de conocer la verdadera Asturias.

Opción 1	Opción 2	Opción 3
Programa Básico Feria de Corao:	Programa Normal Feria de Corao:	Programa Especial Feria de Corao:

1 noche de alojamiento con desayuno	2 noches de alojamiento con desayuno	4 noches de alojamiento con desayuno
Visita a Feria de Corao	Visita a Feria de Corao	Visita a Feria de Corao
	Una Actividad	Tres Actividades
Desde: 45€	Desde: 140€	Desde: 334€

***Precios calculados para dos personas.**

Listado de Actividades para Opción 2:

- Lagos de Covadonga
- Espeleología
- Descenso del Sella
- Ruta a Caballo 1h
- Ruta en Quad 1h
- Parque Aventura

Actividades incluidas en Opción 3:

- Descenso del Sella
- Ruta de Cares
- Lagos de Covadonga

El precio incluye:

- Alojamiento y desayuno entre el 22 y el 25 de Mayo
- Actividades y experiencias de turismo activo (ver listado)
- IVA

- Seguros actividades
- Material técnico para las actividades

Personaliza tu escapada

Envíanos el siguiente formulario (sin compromiso) y personaliza tu viaje. Indícanos que fechas queréis venir, nº de personas, niños, mascotas... tipo de alojamiento y si quieres añadir o quitar alguna actividad.

Nos pondremos en contacto contigo con nuestras mejores ofertas.

***No olvidar que la Feria de Corao es el día 26 de Mayo**

Apêndice 6 – 1ª Imagem Promocional sobre a Atividade *Descenso del Sella*



Apêndice 7 – 2ª Imagem Promocional sobre a Atividade *Descenso del Sella*



Apêndice 8 – 1ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em Corao para ser publicada no Facebook



Apêndice 9 – 2ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em Corao para ser publicada no Facebook



Apêndice 10 – 3ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em Corao para ser publicada no Facebook

FRONTERA VERDE AVENTURA

Escapada Especial Asturias

FERIA DE CORAO

25 y 26 de mayo de 2020

¿Quieres conocer la tradición y cultura ganadera de los Picos de Europa?

Ven a la feria de ganado en Corao y descubre los secretos de la ganadería tradicional de los Picos de Europa.

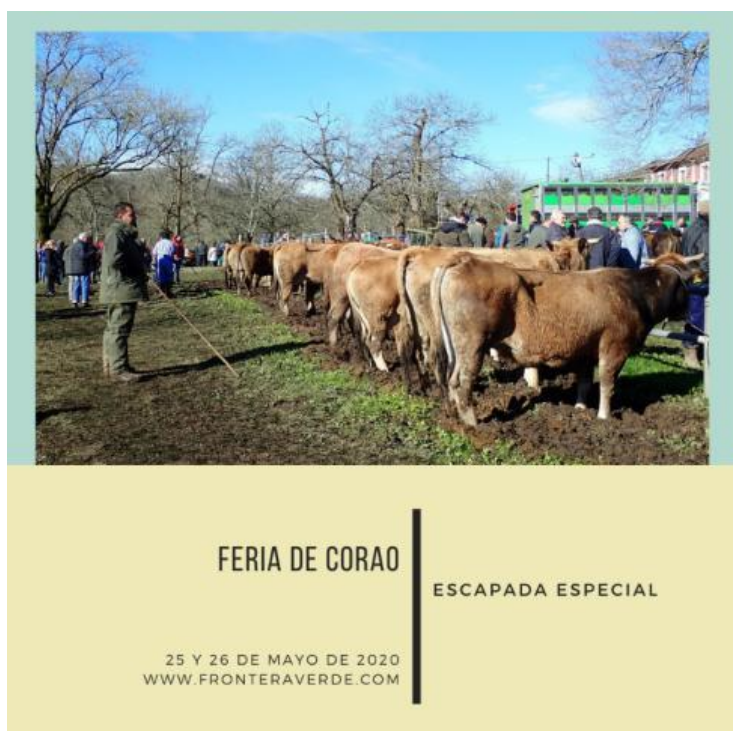
Visita los lagos de Covadonga y aprende sobre la historia de los pastores de Asturias, deléitate con la comida local y aprende cómo se produce los mejores quesos de Asturias.

Reserva tu plaza en www.fronteraverde.com

Apêndice 11 - 1ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em Corao para ser publicada no *Instagram*



Apêndice 12 - 2ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em Corao para ser publicada no *Instagram*



Apêndice 13 - 3ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em *Corao* para ser publicada no *Instagram*



Apêndice 14 - 4ª Imagem Promocional sobre a Escapadinha à Feira de Gado em *Corao* para ser publicada no *Instagram*



Apêndice 15 – Apresentação de Projeto na reunião sobre Ecoturismo



Apêndice 16 – Atividade de Turismo Ativo “Raquetas de Nieve”



Apêndice 17 – Visita à Feira Internacional de Turismo (FITUR) em Madrid



Apêndice 18 – Visita à Feira de Gado em Corao



Apêndice 19 – Correio electrónico enviado para a Junta de Freguesia de Sobrescobio e Caso durante o desenvolvemento do Pack Turístico Rio Nalón

Estimados señores,

Por este medio me comunico con el Ayuntamiento de Caso a fin de recoger alguna información.

Mi nombre es Daniela Rodrigues y estoy trabajando en la empresa de Turismo Activo "Frontera Verde Aventura", con sede en Coviella, Arriondas, Asturias.

Atualmente estamos desenvolvendo um pacote turístico para o rio Nalon, e gostaríamos de desenvolver uma experiência gastronômica que envolva a comunidade local. Com este fim, pensamos que seria interessante oferecer aos turistas a oportunidade de desfrutar de uma comida tradicional asturiana (fabada, pote asturiano, queijos) preparada na propriedade de uma família local, para que possamos oferecer-lhes uma experiência autêntica quando os recebermos em um residente asturiano.

Por sua parte, deveríamos saber se conhece algum residente / família na localidade de Caso que produz e divulga seus próprios produtos (como queijo, salchichas, entre outras coisas) e está disposto a dar a boas-vindas aos nossos clientes e, portanto, colaborar neste projeto.

Me deixo esperando o contato, obrigado.

Com os melhores cumprimentos,

Daniela de Vasconcelos Rodrigues

+351 914 647 022

Apêndice 20 – Correio Eletrónico enviado para a Agência de Viagens *Travel Tailors*

Site da Agência de Viagens - <https://www.travel-tailors.com/inicio>

Estimada Dra. Paula Alves

Vimos por este meio contactar a Agência de Viagens *Travel Tailors* com o intuito de idealizar uma parceria de trabalho.

Somos duas estudantes de Portugal, estamos a tirar o mestrado em Turismo e Ambiente na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, situada em Peniche, o nosso nome é Daniela Rodrigues e Margarida Evangelista, encontramos-nos neste momento num estágio de 9 meses na empresa de turismo ativo "*Frontera Verde Aventura*", sediada em *Cangas de Onís*, Astúrias.

A empresa destaca-se por oferecer uma diversidade de experiências e atividades relacionadas com a exploração do meio ambiente e do património natural mais

interessante a visitar no destino das Astúrias e tem como principal objetivo proporcionar aos visitantes uma experiência única e memorável num dos destinos mais procurados de Espanha. Realizamos atividades de grupo, individuais e específicas, adaptáveis a diversos setores de idade e de procura, e idealizamos itinerários/packs de viagem completos (com alojamento, refeições, transporte, entre outros).

Atualmente, a *Frontera Verde Aventura* pretende alastrar a divulgação da sua atividade ao destino de Portugal - que representa 25% da procura turística dos serviços da empresa - e, para tal, começou-se por analisar a oferta portuguesa de viagens com destino à região espanhola das Astúrias. Ao longo da pesquisa sobressaiu-nos a agência de viagens *Travel Tailors*, pois verificámos que dispõe de viagens à medida, atuando também em Espanha (Madrid e Gibraltar), o que nos fez pensar que seria uma boa oportunidade para a vossa empresa conseguir atuar também no norte de Espanha, proporcionando aos seus clientes as vantagens que a região das Astúrias tem para oferecer. Assim, gostaríamos de perceber o interesse da agência em colaborar com a empresa *Frontera Verde Aventura* na elaboração de um itinerário de viagem mais direcionado a uma das grandes potencialidades que a região oferece - turismo ativo, de natureza e aventura. Consideramos que o nosso conhecimento aprofundado do destino, aliando à experiência que demonstramos neste género de atividade, com certeza será uma mais-valia no processo.

Desse modo, e caso seja uma oportunidade a considerar por vossas excelências, gostaríamos de nos disponibilizar a elaborar um itinerário de viagem completo (destinos de viagem, principais pontos de paragem, atividades, duração, entre outros), tendo sempre em consideração as preferências ou/e parcerias da agência *Travel Tailors* (alojamentos, transportes, entre outros).

Com os melhores cumprimentos,

Daniela de Vasconcelos Rodrigues