



# PROGRAMA



**ipdj**

INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
do DESPORTO  
e JUVENTUDE



## Determinação da Dificuldade de Percursos Pedestres

28 . JANEIRO . 2026

20:00 - 22:00

on line [Zoom]

### ORGANIZAÇÃO

Centro de Formação da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal/Escola Nacional de Montanhismo (FCMP/ENM)

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS\*

- Introdução
- Conceitos e conceptualização
- Dificuldade e perigosidade
- Perigo, risco e segurança
- Constantes e variáveis
- Cálculo de horários e de dificuldades
- Escalas de dificuldade de Percursos Pedestres (PP)
- Shenandoah's Hiking Difficulty
- MIDE
- Método de Ronaldo Gabriel
- Apps: calculadoras de dificuldades
- Conclusões

### Responsável pela ação:

**Pedro Cuiça** – Diretor Técnico de Montanha da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal/Escola Nacional de Montanhismo (FCMP/ENM); detentor de Título Profissional de Treinador de Montanhismo – Grau III, entre outras titulações no âmbito dos Desportos de Montanha; autor do Guia de Montanha – Manual Técnico de Montanhismo I (2010). Licenciado em Ciências do Ambiente, Mestre em Ecologia Humana e Problemas Sociais Contemporâneos, Pós-graduado em Ensino Outdoor e Doutorando em Ecologia Humana.

**ACÇÃO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA**, validada pelo IPDJ, para atribuição de Unidades de Crédito (UC) com vista à revalidação de Títulos Profissionais de Treinador de Desporto (TPTD)

**Código da Ação:** 54148488

**Nº de Unidades:** 0.2

**Preço:**

**Treinadores FCMP:** Palestra Gratuita

**Praticantes FCMP:** 5€

**Não Federados:** 15€

\*Os conteúdos da Palestra não serão disponibilizados

218 126 890

fcmportugal.com

centro.formacao@fcmportugal.com