FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Turismo Sustentável e Regenerativo - Itinerários e Experiências de nicho

Curso	**Pós-Graduação em Guias-Intérpretes Nacionais**	Ano	**26-27**	Semestre	**1º**
Créditos	**04**	Área Científica	Turismo e lazer		

Docente	E-mail
Ilidia Carvalho	ilidia.carvalho@eshte.pt

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

No final da unidade curricular, o estudante deverá ser capaz de:

1. Explicar os conceitos fundamentais de turismo sustentável e turismo regenerativo, distinguindo-os do turismo de massas e analisando os respetivos impactos ambientais, sociais, económicos e culturais.
2. Interpretar os princípios da Agenda 2030 e dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) aplicáveis ao setor do turismo, integrando-os na conceção de produtos e experiências turísticas.
3. Analisar criticamente casos de estudo nacionais e internacionais de turismo sustentável e regenerativo, identificando boas práticas e oportunidades de inovação.
4. Planear e conceber itinerários turísticos sustentáveis, adequados a diferentes perfis de procura, incorporando critérios de autenticidade, acessibilidade, inclusão, responsabilidade ambiental e valorização dos recursos locais.
5. Aplicar princípios básicos de orçamentação na elaboração de itinerários turísticos, selecionando de forma fundamentada os serviços e recursos necessários.
6. Comunicar propostas de itinerários de forma clara e profissional, recorrendo a formatos de comunicação utilizados na atividade turística.
7. Demonstrar autonomia, pensamento crítico e responsabilidade ética na tomada de decisões relacionadas com o desenvolvimento de produtos turísticos sustentáveis e regenerativos.

A unidade curricular estará alinhada com os seguintes Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) que integram a Agenda 2030: ODS 8 - trabalho decente e crescimento económico; 10 - Redução das desigualdades; 11 – Cidades e comunidades sustentáveis; 12 – Consumo e produção responsáveis e 13 – Ação contra a mudança global do clima.

Learning Outcomes of the curricular unit

By the end of the course, students will be able to:

1. Explain the fundamental concepts of sustainable tourism and regenerative tourism, distinguishing them from mass tourism and analysing their respective environmental, social, economic, and cultural impacts.

2. Interpret the principles of the 2030 Agenda and the Sustainable Development Goals (SDGs) applicable to the tourism sector, integrating them into the design of tourism products and experiences.
3. Critically analyse national and international case studies of sustainable and regenerative tourism, identifying good practices and opportunities for innovation.
4. Plan and design sustainable tourism itineraries tailored to different market segments, incorporating criteria of authenticity, accessibility, inclusion, environmental responsibility, and the enhancement of local resources.
5. Apply basic budgeting principles in the development of tourism itineraries, selecting the required services and resources based on well-founded decisions.
6. Communicate tourism itinerary proposals clearly and professionally, using communication formats commonly employed in the tourism industry.
7. Demonstrate autonomy, critical thinking, and ethical responsibility in decision-making related to the development of sustainable and regenerative tourism products.

The course is aligned with the following Sustainable Development Goals (SDGs) of the 2030 Agenda:

The course module will be aligned with the following Sustainable Development Goals (SDGs) that form part of the 2030 Agenda: SDG 8 – Decent work and economic growth; 10 – Reduced inequalities; 11 – Sustainable cities and communities; 12 – Responsible consumption and production; and 13 – Climate action.

Conteúdos programáticos

1. Turismo sustentável e regenerativo

1.1 Conceitos fundamentais e evolução dos paradigmas do turismo sustentável e regenerativo

1.2 Turismo de massas e overtourism

- impactos ambientais
- impactos sociais
- impactos económicos
- impactos culturais

1.3 Estratégias de mitigação e regeneração

1.4 Casos de estudo nacionais e internacionais

- exemplos de boas práticas
- Projeto *Tourism for Europe, Europe for Tourism*

2. Conceção de itinerários turísticos

2.1 Conceito, funções e tipologias de itinerários turísticos

2.2 Itinerários generalistas e temáticos

2.3 Metodologias de planeamento

2.4 Seleção de recursos, serviços e parceiros

2.5 Princípios básicos de orçamentação de itinerários

3. Desenvolvimento de experiências turísticas responsáveis

3.1 Turismo de nicho

- turismo cultural
- turismo gastronómico
- turismo espiritual
- turismo de natureza
- outros segmentos especializados

3.2 Walking tours em contexto urbano e natural

3.3 Estudos de caso em Portugal

3.4 Autenticidade e valorização dos territórios

3.5 Acessibilidade, inclusão e turismo para todos

Syllabus

1. Sustainable and Regenerative Tourism

1.1 Fundamental Concepts and the Evolution of Sustainable and Regenerative Tourism Paradigms

1.2 Mass Tourism and Overtourism

- Environmental impacts
- Social impacts
- Economic impacts
- Cultural impacts

1.3 Mitigation and Regeneration Strategies

1.4 National and International Case Studies

- Examples of good practices
- *Tourism for Europe, Europe for Tourism* Project

2. Tourism Itinerary Design

2.1 Concept, Functions, and Types of Tourism Itineraries

2.2 General and Thematic Tourism Itineraries

2.3 Planning Methodologies

2.4 Selection of Resources, Services, and Partners

2.5 Basic Principles of Tourism Itinerary Budgeting

3. Development of Responsible Tourism Experiences

3.1 Niche Tourism

- Cultural tourism
- Gastronomic tourism
- Spiritual tourism
- Nature tourism
- Other specialised tourism segments

3.2 Walking Tours in Urban and Natural Settings

3.3 Case Studies from Portugal

3.4 Authenticity and the Enhancement of Local Destinations

3.5 Accessibility, Inclusion, and Tourism for All

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular

Os conteúdos programáticos encontram-se organizados de forma progressiva e articulada, permitindo o desenvolvimento dos conhecimentos e competências definidos para a unidade curricular.

O Módulo 1 fornece o enquadramento conceptual necessário para compreender os princípios do turismo sustentável e regenerativo, bem como os impactos do turismo de massas, contribuindo para o desenvolvimento da capacidade de análise crítica e para a compreensão dos desafios atuais do setor.

O Módulo 2 centra-se na conceção de itinerários turísticos, proporcionando aos estudantes os conhecimentos técnicos necessários para planear, estruturar e orçamentar produtos turísticos, aplicando critérios de sustentabilidade, responsabilidade e viabilidade.

O Módulo 3 promove a aplicação integrada dos conhecimentos adquiridos através da análise de diferentes tipologias de turismo responsável, da reflexão sobre autenticidade, acessibilidade e inclusão e da exploração de casos de estudo que permitem consolidar competências de planeamento e tomada de decisão.

No seu conjunto, os conteúdos programáticos permitem que os estudantes desenvolvam competências de análise, planeamento, resolução de problemas e comunicação, fundamentais para a criação de itinerários turísticos sustentáveis e regenerativos.

Demonstration of the syllabus coherence with the curricula unit's learning objectives

The course contents are organised in a progressive and integrated manner, enabling students to develop the knowledge and competencies defined for the course.

Module 1 provides the conceptual framework required to understand the principles of sustainable and regenerative tourism, as well as the impacts of mass tourism. It fosters students' critical analysis skills and enhances their understanding of the contemporary challenges facing the tourism sector.

Module 2 focuses on the design of tourism itineraries, equipping students with the technical knowledge required to plan, structure, and budget tourism products while applying principles of sustainability, responsibility, and feasibility.

Module 3 promotes the integrated application of the knowledge acquired through the analysis of different forms of responsible tourism, reflection on authenticity, accessibility, and inclusion, and the examination of case studies that consolidate students' planning and decision-making skills.

Overall, the course contents enable students to develop competencies in critical analysis, planning, problem-solving, and communication, which are essential for the design and development of sustainable and regenerative tourism itineraries.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

A unidade curricular adota metodologias de ensino centradas no estudante, privilegiando a aprendizagem ativa, a resolução de problemas e a aplicação prática dos conhecimentos.

Serão utilizadas, entre outras, as seguintes metodologias:

- aulas expositivas dialogadas para enquadramento conceptual;
- leitura, análise e discussão de bibliografia científica e técnica;

- análise de estudos de caso;
- resolução de exercícios práticos, nomeadamente de orçamentação;
- debates orientados;
- aprendizagem baseada em projeto, através da conceção de um itinerário turístico sustentável;
- apresentação oral e discussão crítica dos trabalhos desenvolvidos.

A avaliação da unidade curricular consistirá num trabalho individual escrito (itinerário de min. 5 a máx. 7 dias), incluindo:

a) definição da temática do itinerário enquadrado na UC (à escolha do discente, mas que deve ser anteriormente apresentado ao docente para sua aceitação),

b) email a requisitar o serviço (que deve contemplar as caraterísticas dos clientes, as suas motivações e requisitos),

c) construção detalhada do itinerário com indicação e descrição dos serviços e recursos a utilizar,

d) orçamento,

e) email de resposta.

Perante o docente da UC e de um dos coordenadores da pós-graduação da ESHTE, o estudante apresentará oralmente o seu itinerário, o qual será comentado pelos docentes. Os estudantes procederão à revisão do trabalho, incorporando as sugestões apresentadas durante a discussão crítica, sendo posteriormente entregue a versão final para classificação.

A aprovação exige uma classificação mínima de 9,5 valores (escala de 0 a 20).

A participação nas atividades letivas será considerada como elemento de valorização qualitativa do processo de aprendizagem.

Teaching methodologies (including evaluation)

The course adopts student-centred teaching and learning methodologies, placing particular emphasis on active learning, problem-solving, and the practical application of knowledge.

The teaching methodologies include, among others:

- Interactive lectures to provide the conceptual framework;
- Reading, analysis, and discussion of scientific and technical literature;
- Analysis of case studies;
- Practical exercises, particularly in itinerary budgeting;
- Guided debates;
- Project-based learning through the design of a sustainable tourism itinerary;
- Oral presentation and critical discussion of the work developed.

Assessment will consist of an individual written assignment involving the design of a tourism itinerary (minimum of 5 and maximum of 7 days), including:

a) Definition of the itinerary theme, aligned with the course content (chosen by the student but subject to prior approval by the lecturer);

b) A client enquiry email requesting the service, including the clients' characteristics, motivations, and requirements;

c) A detailed tourism itinerary specifying and describing the services and resources to be included;

d) A budget;

e) A professional reply email to the client.

Students will present their itinerary orally before the course lecturer and one of the coordinators of the ESHTE postgraduate programme. The presentation will be followed by comments and critical feedback from the academic panel. Students will subsequently revise their assignment, incorporating the recommendations arising from the discussion, and submit the final version for assessment.

Successful completion of the course requires a minimum final grade of 9.5 on a 0–20 grading scale.

Participation in classroom activities will be considered a qualitative component contributing to the overall learning process.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

As metodologias adotadas encontram-se alinhadas com os objetivos de aprendizagem definidos para a unidade curricular.

As aulas expositivas e a análise orientada de bibliografia permitem consolidar os conhecimentos teóricos sobre turismo sustentável e regenerativo.

A discussão de estudos de caso e os debates promovem o desenvolvimento da capacidade de análise crítica, argumentação e tomada de decisão.

Os exercícios práticos, particularmente os relacionados com a elaboração de orçamentos e planeamento de itinerários, permitem aplicar os conhecimentos técnicos em situações próximas do contexto profissional.

A aprendizagem baseada em projeto constitui o principal instrumento de integração dos conhecimentos e competências adquiridos ao longo da unidade curricular, possibilitando aos estudantes conceber um itinerário turístico sustentável, fundamentar as opções tomadas, comunicar profissionalmente com um cliente e apresentar publicamente as suas propostas.

Deste modo, as metodologias de ensino e avaliação permitem verificar a aquisição dos conhecimentos, aptidões e competências previstos nos objetivos de aprendizagem, assegurando a coerência entre resultados de aprendizagem, conteúdos programáticos, estratégias pedagógicas e avaliação.

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

The teaching and learning methodologies are aligned with the learning outcomes defined for the course.

Interactive lectures and guided analysis of scientific and technical literature enable students to consolidate the theoretical knowledge underpinning sustainable and regenerative tourism.

The discussion of case studies and guided debates foster the development of critical analysis, argumentation, and decision-making skills.

Practical exercises, particularly those involving budgeting and tourism itinerary planning, enable students to apply technical knowledge to situations that closely reflect professional practice.

Project-based learning serves as the primary means of integrating the knowledge and competencies acquired throughout the course. It enables students to design a sustainable tourism itinerary, justify their decisions, communicate professionally with a client, and present their proposals in a public setting.

Overall, the teaching and assessment methodologies provide an effective means of evaluating the knowledge, skills, and competencies specified in the learning outcomes, ensuring constructive alignment between the learning outcomes, course content, teaching strategies, and assessment.

Bibliografia | References

Principal | Core reading:

Bellato, L; Frantzeskaki, N. & Nygaard, C. (2022). Regenerative tourism: a conceptual framework leveraging theory and practice. In Taylor & Francis, pp 1026-1046.

Rabotic, B. (2010) Tourist Guiding from the Perspective of Sustainable Tourism, *International Conference Sustainable Tourism: Issues, Debates, Challenges*, Crete & Santorini, Greece, April 22-25. TEI of Crete & Bucks New University.

Reis, P. & Lavaredas, A. (2024). Gestão de itinerários turísticos. Pactor/Lidel, Lisboa.

Complementar | Recommended reading:

Aikaterini M., Phil K., Van Ha L. & Tarquini-Poli, A. (2025). Exploring regenerative tourism: consumer perspectives on inspiration, legacy, and morality. In *Journal of Travel & Tourism Marketing,* VOL. 42, NO. 1, 118–132. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10548408.2024.2437536

Darcy, S., Cameron, B., & Pegg, S. (2010). Accessible tourism and sustainability: a discussion and case study. Journal of Sustainable Tourism, 18(4), 515 - 537.

Dredge, D. (2022). Regenerative tourism: transforming mindsets, systems and practices. Journal of tourism Futures, vol. 8 nº3. pp.269-281

Figueira, L, (2013). Manual para Elaboração de Roteiros de Turismo Cultural, Coord. J. Coelho (e-book, sob original de 2010) Instituto Politécnico de Tomar. Manual_Roteiros_CESPOGA2013-compactado.pdf

ODDH – Observatório da Deficiência e Direitos Humanos (2025). Pessoas com deficiência em Portugal. Indicadores de direitos humanos 2025. Instituto Superior de Ciências Sociais e Politicas. Universidade de Lisboa.

Pollock, A. (2019). Flourishing beyond sustainability. In ETC Workshop in Krakow (pp. 1-10). Brussels, Belgium: ETC Corporate.

UNWTO - United Nations Sustainable Development Knowledge Platform (n.d.) https://sustainabledevelopment.un.org/index.html.