

---

## Esporte Orientação como alternativa de exercício físico e de lazer

**Thiago Azevedo de Arruda<sup>1,2</sup>**

[thiagorruaufjr@gmail.com](mailto:thiagorruaufjr@gmail.com)

**Guilherme Moraes Rodrigues<sup>1,2</sup>**

1 Universidade Federal do Rio de Janeiro

2 Universidade Salgado de Oliveira

---

### Resumo

O presente estudo tem por objetivo analisar a viabilidade do esporte Orientação como alternativa de exercício físico e de lazer, tendo como base as experiências provenientes da Oficina de Orientação no UFRJMar. Como a sociedade moderna atual clama por exercícios físicos e de lazer, o estudo buscou afirmar que o esporte Orientação, através do seu campo de jogo e de seu ineditismo, tem enorme potencial para tal fim, visando atingir a manutenção e aderência à prática do esporte Orientação.

**Palavras-chave:** Orientação, Exercício físico, Lazer, Educação física

\*\*\*

### *Orienteering as an alternative exercise and leisure*

### Abstract

This study aims to analyze the viability of Orienteering as an alternative of physical exercise and leisure, based largely on the experiences from the Orienteering workshop in the *UFRJMar*. As modern society now calls for physical exercises and leisure, the study sought to assert that the Orienteering, through its field of play and its uniqueness, has enormous potential for such purpose, to achieve the maintenance and adherence to Orienteering practice.

**Key words:** Orienteering, Physical exercise, Leisure, Physical education

---

## INTRODUÇÃO

Katch & McArdle (1996) preconizam a prática de exercícios físicos regulares como fator determinante no aumento da expectativa de vida das pessoas. A

Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999), em posicionamento oficial, sustenta que a saúde e qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. Dantas (1999), buscando responder em que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade física bem organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida. McArdle, Katch & Katch (1998) e Krasevec (1990) lembram que “saúde” é uma expressão que não deve ser entendida como a mera ausência de mal-estar ou enfermidade, mas de “estado de completo bem-estar físico, mental e social”, exatamente como o estabelecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

A sociedade, desde o início do fluxo migratório do espaço rural para o urbano, tem diminuído seu contato com a natureza, e sua identidade como ser que faz parte dela tem sido cada vez mais deixada de lado. Essa perda de identidade tem causado alterações severas nos seus valores e suas atitudes, principalmente no quesito preservação do meio ambiente.

Atualmente, o homem busca reaproximar-se da natureza através da educação ambiental e da mudança de valores e atitudes, e as atividades físicas de aventura na natureza (AFANs, termo utilizado pela primeira vez por Betran em 1995) tem se tornado uma prática muito comum por aqueles que buscam formas alternativas de lazer.

Segundo Schwartz (2006, p. 13):

A competitividade acirrada, o desencadeamento da passividade e do sedentarismo provocados pela automação e pela evolução tecnológica, o aumento da violência e dos níveis de estresse, os modismos e padrões de estilos veiculados pela mídia, entre outros fatores; geram uma ansiedade capaz de mobilizar alguns indivíduos a assumirem estilos de vida alternativos, mediados por processos de conscientização da necessidade de mudança dos valores sobre as opções de atividade no contexto do lazer.

Na educação física, busca-se permitir que os indivíduos usufruam da prática de exercícios físicos como promoção de uma melhor qualidade de vida, sentindo prazer e alegria, princípios fundamentais para a progressão e desenvolvimento social e moral do cidadão. Dentre as possibilidades, estudaremos a viabilidade do esporte Orientação atingir esse objetivo.

O esporte Orientação pode ser definido como encontrar pontos de controle alocados em um terreno em uma sequência pré-estabelecida no menor tempo possível, com o auxílio de um mapa e uma bússola. Neste mapa encontram-se cores e

símbolos específicos do esporte, conferindo a ele algumas peculiaridades excepcionais permitindo-se aplicar atividades lúdicas e ao mesmo tempo didáticas.

O esporte é praticado por pessoas de todas as idades, sexos, raças, crenças, classes sociais, onde o praticante fica em contato direto com a natureza, aprendendo cada vez mais a respeitá-la e preservá-la, item previsto na regra 232 da Regras Gerais de Orientação Pedestre formulada pela Confederação Brasileira de Orientação (CBO – entidade reguladora do esporte a nível nacional). Ele é dividido em categorias masculinas e femininas desde os mais jovens (H10 e D10, respectivamente) até as de maior idade (no Brasil, a categoria H75).

A Oficina de Corrida de Orientação está presente desde o 4º Festival em 2004, e tem como principal objetivo difundir o esporte Orientação, e por consequência uma nova forma de lazer, além de utilizar o potencial pedagógico do esporte agregando novos valores e atitudes a todos os participantes. A oficina normalmente atende em torno de 900 pessoas por evento.

O professor de educação física tem papel fundamental nessa mudança de hábitos pela sociedade, e deve se utilizar de artifícios cada vez mais inovadores para atingir esses objetivos, tornando a prática de exercícios físicos mais atrativa, lúdica e proveitosa. Seguindo essa linha de raciocínio, buscaremos demonstrar que o esporte Orientação pode ser considerado como uma alternativa de exercício físico e de lazer, contribuindo também com a reaproximação do homem com a natureza.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Segundo Dornelles (2000), “Orientação é um esporte em que o praticante tem que passar por pontos de controle marcados no terreno no menor tempo possível, com o auxílio de um mapa e de uma bússola”. É uma moderna modalidade esportiva que usa a própria natureza como campo de jogo, campo este que muda a cada percurso fazendo com o terreno seja sempre uma novidade para o praticante. O ponto de controle é composto por uma base vertical onde ficam presos os primas e um sistema de controle, que pode ser manual (picotador) ou eletrônico (EMIT ou SportIdent). Nele, o praticante comprova sua passagem pelo ponto de controle determinado no seu mapa.

O mapa é uma representação fidedigna do campo de jogo. Além das informações do percurso, no mapa estão todas as informações necessárias para que o praticante possa se deslocar no campo de jogo, por isso foi criada uma simbologia específica para o esporte chamada de ISOM 2000 (International Symbols of Orienteering Map).

Os praticantes são divididos em categorias segundo sexo, idade e nível técnico, tornando o esporte mais justo por promover a igualdade entre os praticantes. Quanto ao sexo, são divididos em masculino (H) e feminino (D). Quanto à idade: a partir dos 10 anos, sempre de 2 em 2 anos até os 18 anos (exemplo: H10, homens com 10 e 11 anos; D12, mulheres com 12 e 13 anos); depois a categoria H/D 20, com 20 anos de idade; H/D 21, que agregam praticantes a partir dos 21 anos; em seguida, as categorias

iniciam a partir dos 35 anos, crescendo sempre de 5 em 5 anos (exemplo: H35, homens de 35 até 39 anos; D40, mulheres de 40 a 44 anos), até a idade mais avançada existente, no Brasil a categoria H75. Quanto ao nível de dificuldade são quatro subdivisões: N - Novato; B - Difícil; A - Muito difícil; E - Elite. Algumas categorias, devido a determinadas limitações, não se enquadram em todos os níveis de dificuldade (Por exemplo: somente as categorias 16, 18, 20 e 21 têm a subdivisão elite).

As provas de Orientação podem também ser subdivididas pelo seu horário e/ou pela sua natureza, em: diurnas ou noturnas; pedestres; bicicleta; ski; equestre; aquática; precisão.

## **METODOLOGIA**

A intervenção junto à sociedade propõe uma explanação inicial do esporte, familiarização com os equipamentos e materiais utilizados direta ou indiretamente no esporte, seguido de uma atividade prática.

Na explicação inicial foram abordados conceitos da simbologia específica do esporte, pontos cardeais, colaterais e utilização da bússola, variando entre 10 e 20 minutos, de acordo com o tamanho do grupo. Em seguida, eram demonstrados os equipamentos e materiais a serem utilizados na atividade: o mapa com o percurso traçado, a rosa dos ventos e a bússola. Por ser realizado em praças públicas abertas, era também definida a delimitação do espaço da atividade, pois caso houvesse alguma dificuldade, os monitores teriam total visão do campo de jogo, garantindo a segurança dos participantes.

Esta atividade tinha como foco a vivência em uma modalidade ainda pouco conhecida no Brasil, permitindo que o participante transite em uma nova área de conhecimento, proporcionando-o ampliar suas capacidades cognitiva e física, além de oferecer outra opção de lazer.

Esta ordem foi estabelecida seguindo o preceito de uma sequência pedagógica progressiva, onde cada detalhe da apresentação teórica era desenvolvido de maneira objetiva e direta, visando o entendimento do participante através principalmente da ludicidade.

## **DISCUSSÃO**

Um dos ambientes que proporcionam o contato do indivíduo com o exercício físico são as praças públicas. O esporte é um fenômeno psicossocial e institucional, que é determinado pela conjuntura na qual está inserido e é desenvolvido, e têm a família e a escola como elementos decisivos para o estabelecimento de seus objetivos. A utilização de artifícios provenientes do esporte Orientação por diversos indivíduos é uma estratégia para se realizar exercícios físicos e de lazer com a utilização de espaços públicos.

Pasini (2004) considera baseado nos estudos de Gardner e de Antunes, que a Orientação trabalha com as múltiplas inteligências. O autor acredita que estas

inteligências são mutáveis e constantemente desenvolvidas a partir de problemas geradores vivenciados pelo indivíduo, tendo na Orientação um fator estimulante, favorecendo um aprimoramento no processo de aprendizagem que contribui para uma melhora nas competências individuais dos indivíduos.

A mídia atualmente tem divulgado amplamente os benefícios da prática regular de atividades físicas e necessidade de que a sociedade precisa manter hábitos de vida saudáveis. Porém, tanto adesão quanto manutenção desses hábitos exige grande empenho dos profissionais de educação física, uma vez que os reais benefícios são desfrutados com um programa continuado.

A oficina de Orientação no UFRJMar, além de divulgar o esporte Orientação, tem como objetivo proporcionar mais uma alternativa de exercício físico e de lazer. Para aumentar a adesão, buscou-se de forma lúdica desenvolver e trabalhar os conceitos do esporte, tornando-o mais atrativo e aumentando o número de praticantes de exercícios físicos.

Segundo Marcus, Selby, Niaura e Rossi (1992, apud SABA, 2001), os períodos de adesão ao exercício físico em que os indivíduos se encontram são divididos em:

- Pré-contemplação: o momento em que a pessoa nem pratica exercício e tampouco pensa em fazê-lo;
- Contemplação: fase de preparação para a prática, o indivíduo possui vontade de melhorar a condição física, planeja, mas ainda não executa;
- Ação: prática de exercício esporádico, não é consciente de todos os benefícios da prática regular, incertezas;
- Manutenção e aderência: Fase em que a pessoa tem consciência dos benefícios da prática regular, tem prazer na prática, satisfação e faz parte da sua rotina.

Através do ineditismo e dos atrativos do esporte, a oficina buscou proporcionar ao indivíduo passar das fases iniciais (pré-contemplação e contemplação) para as fases de ação e manutenção e aderência.

## **CONCLUSÃO**

Com o presente estudo, pode-se perceber a importância do esporte Orientação como alternativa de exercício físico e de lazer, capaz de proporcionar aos praticantes momentos de prazer, caracterizados principalmente com o contato dos mesmos com a natureza, em um exercício físico que envolve também o cognitivo.

A facilidade de adaptação do esporte Orientação em diversos espaços facilita a sua promoção, permitindo o seu desenvolvimento de forma desportiva, pedagógica ou lúdica. No momento de um percurso, o praticante tem autonomia para definir a sua rota, interpretando as informações do mapa com o auxílio da bússola, sem interferências de outras pessoas.

A oficina de Orientação pode trabalhar, além dos conceitos do esporte, atitudes e procedimentos autônomos dos praticantes, agregando-se à ideia de uma Educação Física renovada, inclusiva e complexa. Portanto, com o presente estudo, podemos citar o esporte Orientação como alternativa de prática de exercício físico e de lazer.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Celso. **As inteligências múltiplas e seus estímulos**. 2ª ed. São Paulo: Papirus, 1998.
- CAMARGO, Fernando Antônio Lucas. **Noções de topografia, orientação e navegação**. Apostila da Faculdade de Educação/UFMG, 1993.
- DARIDO, S. C. **Educação Física na Escola: Questões e Reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2003.
- DORNELLES, José Otávio Franco. Orientação um esporte para vida, **Informativo O Azimute**, Outubro de 2000, Nr 002 ano I.
- KUNZ, E. **Educação Física: ensino & mudança**. Ijuí: Ed. UNIJUÍ. 1991.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer e Esporte. Campinas: Autores Associados, 1996.
- McCARDLE, W.; KATCH, F. **Fisiologia do exercício**. São Paulo: Manole, 1984.
- MIRANDA, Roberto Lira. **Além da inteligência emocional**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Campus, 1997.
- PASINI, Elza Yasuko. **Alfabetização Cartográfica. E o Livro didático: uma análise crítica**. Belo Horizonte: Lê, 1994. 94 p.
- SCHWARTZ, Gisele Maria(org.). **Aventuras na Natureza: consolidando significados**. Jundiaí(SP): Fontoura Editoria, 2006.
- VARGAS, José Nilton. O que é Orientação?, **Informativo O Azimute**, Agosto de 2000, Nr 001 ano I, p. 01.
- VARGAS, José Nilton. Orientação um esporte para vida, **Informativo O Azimute**, Outubro de 2000, Nr 002 ano I, p. 01 até p. 03.

Recebido em: 29/01/2020

Aceito em: 10/05/2020

Endereço para correspondência:

**Thiago Arruda**

thiagoarrudaufrij@gmail.com



Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons Attribution 3.0