



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

DESPORTO E SAÚDE "ORIENTAÇÃO, UM DESPORTO SAUDÁVEL"

"O Desporto é a prática metódica de jogos ou de qualquer actividade que implique exercício físico e perícia podendo ou não ter como objectivo a competição."

(in Dicionário de Língua Portuguesa Contemporânea, Academia das Ciências de Lisboa)

"Saúde é um estado de completo Bem estar Físico, Mental e Social" (OMS)

Falar em Saúde, implica falar de desporto, visto a actividade física ter nos dias de hoje repercussões não só no organismo (bem estar físico), na saúde mental, como também no envolvimento social do indivíduo.

Assim ao praticar exercício físico o indivíduo:

- previne as "doenças não transmissíveis", vários estudos revelam que a actividade física regular contribui para a prevenção das doenças cardiovasculares, como melhora o prognóstico e diminui a morbilidade de doenças já instituídas como por exemplo a Diabetes mellitus tipo II, Hipertensão arterial e sem esquecer a obesidade.
- Promove a Saúde mental. Ao praticar desporto, combate-se a ansiedade e a depressão, sendo um verdadeiro medicamento anti-stress do nosso tempo.
- Sente-se melhor na sua comunidade, porque o desporto permite interacção com outros indivíduos, seja o desporto colectivo ou não, para além de o ajudar a inserir-se na sociedade onde certas doenças, não só a obesidade como as deficiências físicas e sensoriais, o discriminam.

Tudo isto pode-se reflectir na sociedade em geral, porque as pessoas mais activas são mais saudáveis, tendo assim menores índices de absentismo, gerando maior produtividade.

Pelo contrário, uma sociedade em que os indivíduos não pratiquem desporto regularmente, reflectindo um estilo de vida sedentário, terá mais doentes, sejam físicos ou mentais, originando um ciclo de sobrecarga social, tanto em termos de doentes (um doente gera doentes em sua volta por alteração da estrutura familiar¹), como em termos económicos.

Então, como combater o sedentarismo existente no nosso país?

- 1/3 da população portuguesa é totalmente sedentária
- apenas 25% dos adultos pratica a quantidade de exercício recomendada (30 minutos de actividade moderada, 5 a 6 vezes por semana).

¹ A existência de um doente (físico, mental ou deficiência física ou sensorial) numa estrutura familiar (família e amigos) obriga à sua reestruturação, na medida que muitos dos seus actos passaram a fazer-se à volta do doente, provocando danos económicos (medicamentos, tratamentos, etc.), mentais (depressão e ansiedade) e sociais (isolamento).

ORIENTAÇÃO

A orientação é um desporto individual que tenta combater o sedentarismo convidando as pessoas a sair de suas casas em troca de um passeio que junta actividade física, com natureza e convívio.

A orientação consiste num percurso de distância variável, onde é fornecido ao indivíduo um mapa onde estão marcados pontos (que se encontram devidamente sinalizados no terreno) os quais tem de ser encontrados e controlados pela ordem indicada, escolhendo através da leitura do mapa e apenas com o auxílio de uma bússola o caminho mais indicado. O percurso acaba assim por ser definido por cada um, existindo uma alíquota de descoberta do ponto, levando à prática de exercício físico, sem o indivíduo o sentir como desporto.

Em termos competitivos, ganha quem consegue controlar todos os pontos pela ordem indicada no menor tempo.

Na orientação a parte cognitiva tem tanto valor quanto a parte física, podendo ser praticada na vertente pedestre e Btt por todos, independentemente da idade (existe percursos ajustados a cada idade), e incluindo indivíduos com deficiência auditiva e/ou vocal.

Para deficientes motores existe uma vertente própria de orientação, o trail-orienteeing, que pode ser praticada também por pessoas sem deficiência, sendo um elemento importante de inserção destes indivíduos na sociedade (nesta vertente o tempo não é o mais importante, mas sim a capacidade cognitiva de orientar e reconhecer os pontos correctos no terreno).

Em todas as provas de orientação realizadas no nosso país, a vertente lazer é muito incentivada. Para isso existem 4 escalões que podem ser praticados individualmente ou em grupo:

- Fácil Curto – entre 2 a 4 Km, para pessoas que se estão a iniciar na modalidade, e que não tem uma prática regular de actividade física ou que por motivos de saúde não possam ser sujeitos a esforços físicos superiores.
- Fácil Longo – entre 4 a 6 Km, para os indivíduos que se estão a iniciar na modalidade, e que praticam habitualmente actividade física.
- Difícil Curto – entre 3 a 5 Km, para indivíduos que tem alguns conhecimentos de leitura de mapa, mas que não tem uma prática regular de actividade física ou que por motivos de saúde não possam ser sujeitos a esforços físicos superiores.
- Difícil Longo – entre 5 a 7 Km, para indivíduos que tem alguns conhecimentos de leitura de mapa, e que praticam habitualmente actividade física.

O que se observa nos novos praticantes, é que a maioria se inicia nos escalões curtos, mas que à medida que conseguem ter as noções da modalidade, e começando a sentirem que é a parte física que não lhes permite melhores resultados, começam a praticar regularmente actividade física, sentindo-se melhor, e motivando-se para se iniciarem em escalões mais difíceis.

Outra alíquota da Orientação nestes escalões é a vertente grupo, sendo usual verem-se famílias e grupos de amigos a passar uma manhã ou uma tarde diferente. Muitas das famílias acabam por se “separar” com o envolvimento na modalidade, passando cada um ao seu escalão, consoante a faixa etária...

No final das provas observa-se o convívio que a modalidade provoca, porque uma das maneiras de evoluir é comparando e trocando informação, sobre a opção para cada ponto e o tempo que se demorou a

encontrá-lo. É um convívio saudável porque cada indivíduo sabe que depende apenas de si e das suas qualidades físicas e cognitivas para obter um melhor resultado e apesar de por vezes o resultado final não ser o melhor, o facto de se saber que a melhor opção para um ou outro ponto foi a dele, seguramente contribui para o seu bem-estar mental e social...

Neste desporto como já foi referido, cada indivíduo está dependente das suas qualidades, se falhar sabe que a responsabilidade é sua. Esta vertente é muito importante na formação, inculcando valores sociais nos novos membros da comunidade.

Finalmente a vertente passeio, visto as provas de orientação serem realizadas nos mais belos locais do nosso país, permitindo passagem por locais inacessíveis de outra forma, com paisagens deslumbrantes, para além da descoberta cultural das várias povoações por onde se passa.

A Orientação integra-se completamente no conceito de desporto e saúde, incentivando uma prática regular de actividade física, e conseguindo com todos os seus componentes levar a um bem estar físico, mental e social do indivíduo.

(Artigo elaborado pela Dr.a Ângela Pedro, atleta do CAOS)