



## **ORIENTAÇÃO: UMA OPÇÃO NA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVOS**

Celestino, Tadeu<sup>1,2</sup>, Pereira, Antonino<sup>3</sup>

Recibido: 25/04/2015  
Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> Universidade de Trás-os-Montes de Alto Douro, <sup>2</sup>Clube de Orientação de Viseu, Portugal. Mail: titta2323@hotmail.com;

<sup>3</sup> Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu, Portugal. Mail: apereira@esev.ipv.pt

Correspondencia:  
Mail: apereira@esev.ipv.pt

### **Introdução**

**N**a atualidade temos vindo a assistir a grandes transformações estruturais no espaço social, que conduzem a modificações nas crenças e atitudes dos indivíduos. Deste modo a nova configuração social tem conduzido o indivíduo a constantes e interruptas adaptações, circunscrevendo-lhes novos hábitos, habilidades, valores e necessidades no seu quotidiano social (Paixão, Costa & Gabriel, 2009). Assistimos, pois, a uma transição paradigmática em busca de um conhecimento prudente para uma vida decente e a rutura com o paradigma dominante em direção a um paradigma ainda desconhecido (Santos, 2002).

### **Objetivo**

Neste sentido, o propósito deste ensaio é o de refletir sobre o impacto que o desporto Orientação, enquanto desporto de lazer na Natureza, pode ter na promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis.

### **Estado da arte**

Pese embora as modificações e ruturas com as práticas outrora instituídas, continuamos a observar baixos índices de prática de atividade física entre a população portuguesa. Efetivamente, e apesar de diversas campanhas de promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis, Portugal, continua a ser um dos países da Europa com maior taxa de sedentarismo (European Commission, 2014). Neste sentido elevando os fatores de risco de doenças crónicas (diabetes, cancro, doenças cardiovasculares) e morte (Organização Mundial de Saúde, 2009).

### **Novas prespetivas**

Face a estas evidências entendemos ser imperativo inverter esta realidade através do desenvolvimento de estratégias motivadoras de promoção da atividade física (Sallis et al., 2006), com um caracter mais ecológico e holístico, que não se centre apenas nas decisões voluntárias e individuais, uma vez que, os comportamentos são induzidos e moldados por fatores sociais e níveis de organização situados a montante do próprio indivíduo (Carvalho, 2013). Por outro lado, e em resposta a este paradigma social,

assiste-se a uma procura de novos estilos de vida que incluem a fuga e a rutura com as rotinas do quotidiano e os espaços codificados. Neste sentido, o contacto com Natureza tem surgido cada vez mais como um espaço preferencial destas novas manifestações, congregando um conjunto de novos valores, em consonância com um paradigma de oposição aos desportos mais institucionalizados (Marivoet, 2002). Neste contexto surge o desporto Orientação, que nas últimas décadas tem registado um crescente exponencial do número de praticantes (Eccles, Walsh & Ingledew, 2006). As potencialidades da orientação têm sido amplamente evidenciadas por diversos autores (Macneill et al., 2006; Koukouris, 2005). Entre as suas características singulares sublinham-se o seu valor educativo, o permanente contacto com a natureza, a capacidade de resolução de problemas, a socialização, o desenvolvimento físico e motor, a promoção da autoestima e a multidisciplinariedade. Por outro lado, vários estudos (ver Celestino & Pereira, 2012) têm revelado que esta modalidade é de fácil acesso podendo ser praticada por todas as pessoas independente da sua idade, género, condições socioeconómicas, nível de desempenho e contexto (familiar, escolar e institucional).

### Conclusões

A prática atividade física e desportiva em contexto natural configura-se uma boa alternativa para a promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis na atualidade. O desporto Orientação, pelos seus atributos ímpares, conforma uma proposta altamente plausível capaz de motivar e mobilizar, sem grandes custos, a população. Neste sentido defendemos o desenvolvimento de projetos potenciadores da prática da orientação ao nível das associações, clubes, escolas, autarquias, instituições de apoio aos idosos e aos cidadãos portadores de deficiência.

### Referências

- Carvalho, M. I. (2013). Modelo Multinível no estudo da obesidade. In M.I. Carvalho, & E.M. Coelho (Org.). *Obesidade Infantil e atividade física*. Curitiba: Editora CRV.
- Celestino, T., & Pereira, A. (2012). The sport of orienteering: representations of leisure sportive physical activity practitioners' without any experience on this modality. *Cultura Ciência e Deporte*, 7(19), 45-52.
- Eccles, D. W., Walsh, S. E., & Ingledew, D. K. (2006). Visual attention in orienteers at different levels of experience. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 77-87.
- Koukouris, K. (2005). Beginners' perspectives of getting involved in orienteering in Greece. *Scientific Journal of Orienteering*, 16, 18-33.
- MacNeill, Cory-Wright, J., & Renfrew, T. (2006). *Carreras de orientación: Guía de aprendizaje*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Marivoet, S. (2002). *Aspectos Sociológicos do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Paixão, J. A., Costa, V. L., & Gabriel, R.R., (2009). Esporte de aventura e ambiente natural: dimensão preservacional na sociedade de consumo. *Motriz*, 15, 367-373.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annu. Rev. Public Health*, 27, 297-322.
- Santos, B (2002). *A crítica da razão indolente: contra o desperdício da experiência*. Porto: Edições Afrontamento.
- Special Eurobarometer 412 (2014). *Sport and Physical Activity Report*. European Commission.
- World Health Organization (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Draft, Who, Geneva.