

Corrida de Orientação: aprendizado e bem estar

Estudantes: Gabriela Andrade Soares, Moara Vieira Fonseca e Saullo Queiroz

Orientadora: Elaine de Cássia Cardoso Faria

Escola Estadual Messias Pedreiro

RESUMO

A Corrida de Orientação, caracterizada pelo uso de instrumentos de navegação, como o mapa e a bússola, vem lutando por seu espaço em meio aos esportes de grande popularidade, e acabou fazendo a diferença aonde menos se esperava: nas escolas. Muito mais que apenas correr, a Orientação pode ser utilizada como ferramenta interdisciplinar de ensino e meio de aprendizado. Mais ainda, ela promove o bem estar, incentiva a vida saudável e ajuda na formação de valores éticos, morais e ambientais.

Este trabalho objetiva a exposição da Orientação, bem como de seus benefícios, seja dentro da sala de aula, em casa ou na sociedade.

INTRODUÇÃO

A Orientação, em suas mais variadas modalidades, é marcada pela utilização de um mapa e de uma bússola para se deslocar em um determinado terreno, com o objetivo de se completar um percurso balizado por pontos de controle, o mais rápido possível. Contudo, ela pode ser muito mais do que isso, pois não exige apenas esforço físico, mas também requer raciocínio.

Esta prática esportiva surge na metade do século XIX, no âmbito militar escandinavo, no intuito de se aprimorar as técnicas de navegação dos militares.

No Brasil, a Corrida de Orientação chega mais tarde, após o contato de militares brasileiros com países nórdicos. Em 1971, organizadas pelo Coronel Tolentino Paz, acontecem as primeiras competições nacionais militares de orientação. Já em 1984, o Brasil sedia pela primeira vez o Campeonato Mundial Militar de Orientação, na cidade de Curitiba, Paraná. A realização desse evento implicou na divulgação e no primeiro contato da Orientação com o meio civil, pois contou com o estágio de professores. Na década de 1990, ocorre a fundação do Clube de Orientação de Porto Alegre, o ORIENTEER, que promoveria a primeira Competição Civil de Orientação de Porto Alegre.

Apesar dos avanços, a Corrida de Orientação, no Brasil, ainda é pouco difundida e muito restrita ao meio militar. Para se ter noção, cada vez que um atleta é filiado à Confederação Brasileira de Orientação, CBO, ele recebe um número de identificação; em lista divulgada no site oficial da CBO em fevereiro de 2015, a quantidade de orientistas filiados, desde a fundação do órgão, chegava apenas a pouco mais que 15100.

Apesar de exigir fisicamente, a Corrida Orientada requer também raciocínio e tomada de decisões, e pode ser praticada por qualquer um - não existe idade mínima ou máxima e mesmo aqueles com deficiências físicas podem participar, se sobre devida supervisão. Além disso, a Orientação dentro das escolas poderia melhorar infinitamente o desempenho dos

alunos, pois trabalha aspectos interdisciplinares, contribuindo, inclusive, para a saúde física e mental do orientista. É importante identificar e quebrar as barreiras impostas à expansão do esporte, contribuindo para sua popularização e difusão.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Corrida de Orientação Propriamente Dita

Um percurso de Orientação implica em uma sequência de pontos localizados em diferentes locais de um terreno. Os participantes devem completar o percurso traçado em seu mapa, em uma sequência específica, no menor tempo possível. A cada ponto de controle deve existir um prisma com um picotador ou base eletrônica, por meio do qual o atleta deve registrar sua passagem por ali, caso o número do prisma esteja de acordo com o número de seu ponto no mapa.

Utilizando a escala do mapa e regra de três, o competidor é capaz de descobrir a distância real entre os pontos. O manuseio da bússola e do mapa, e a utilização da técnica de Azimute, quando necessário, permite encontrar a direção a ser seguida.

A partida é dada em intervalos de minutos entre grupos de atletas. Em geral, tenta-se evitar a saída de atletas de mesma categoria ao mesmo tempo.

No que diz respeito às categorias, os atletas são divididos de acordo com sexo (damas e homens), idade e nível de experiência (N-novato; B-bravo; A-alfa; E-elite), por exemplo, H21E e D65B.

O tempo do atleta é dado pela hora de chegada menos a hora de partida. O atleta que fizer determinado percurso em menor tempo ganha em sua categoria.

É importante lembrar que a proteção e segurança do atleta são imprescindíveis. Por isso, as provas são acompanhadas por uma equipe de primeiros socorros. Ademais, os percursos jamais serão traçados em áreas perigosas, e o educando não pode realizar a prova se não estiver adequadamente vestido.

Existem diversas modalidades de orientação, o que a torna um esporte para todos os gostos e idades. Cabe citar, além da modalidade tradicional: orientação ski; “trail orienteering”, direcionada à deficientes motores; orientação noturna; orientação em áreas urbanas; orientação sub-aquática; etc

Interdisciplinaridade

A “Corrida de Orientação” trabalha com várias áreas do conhecimento sendo, portanto, interdisciplinar. Ao abarcar conteúdos de Matemática, Geografia, Biologia, Educação Física e História, aplicando-os na prática, permite que os educandos efetivem as teorias aprendidas na sala de aula.

No que diz respeito à Matemática, o esporte contribui para o uso da regra de três simples, a qual calcula através da distância no mapa a distância real; além de que, através de cálculos se torna possível quantificar o tempo, a distância e a velocidade necessárias para encurtar determinado percurso. Na área histórica, ao se utilizar a bússola com ferramenta

de orientação, remete-se aos primeiros navegadores e também aos instrumentos que foram tão importantes para a expansão marítima.

Dando enfoque para a Geografia, percebemos que durante a corrida os participantes têm contato direto com conceitos básicos dessa disciplina, tais como: o magnetismo terrestre (bússola), os pontos cardeais, técnicas de navegação (azimute), compreensão da curva de nível, o conceito e os tipos de escalas, como a numérica e a gráfica, o movimento aparente do sol, a leitura de mapas, que implica na interpretação de símbolos e legendas do mesmo, bem como a noção das coordenadas (longitude, latitude). Além disso, por estarem em um meio natural, a observação dos tipos de vegetação presentes no terreno, englobando a Biologia.

Quanto a Educação Física, a mesma realiza o preparo físico para essa modalidade esportiva, afora os alongamentos e as técnicas de corrida. A Biologia por sua vez, tem destaque no que se tange a educação ambiental, a conservação da fauna e da flora nativa e especificamente das regras a serem seguidas durante o trajeto com o intuito de evitar a poluição.

Entretanto, a Corrida de Orientação transpassa os limites das disciplinas escolares, indo de encontro ao desenvolvimento de valores fundamentais na vida pessoal e coletiva. Persistência, tomada de decisões (identificação do problema e da solução) e trabalho em equipe são alguns deles.

A Orientação inserida no meio escolar

A Organização do esporte de orientação no Brasil é dividida em três esferas centrais: a de nível nacional, representada pela CBO; a de nível estadual, representada pelas federações, como a FMO (Federação Mineira de Orientação); e ainda as de nível regional, como o COC (Clube de Orientação de Curitiba), além dos clubes das universidades, colégios e outras instituições (militares ou não), como o COCMBH (Clube de Orientação do Colégio Militar de Belo Horizonte).

Em Uberlândia, o clube responsável pela organização de eventos ligados à Orientação é o COTRIM, Clube de Orientação do Triângulo Mineiro, uma organização sem fins lucrativos, atualmente presidida pelo Sr. Capitão Geraldo Paulino. O clube possui um projeto através do qual busca incentivar a prática da Orientação nas escolas de ensino médio e superior, o “Projeto Estudantil”. O COTRIM realiza atividades regulares com escolas de rede pública e particular e, graças a esse projeto iniciou, em 2006, uma parceria com a Escola Estadual Messias Pedreiro. A colaboração que já dura cerca de nove anos obtém a cada ano, novos e melhores resultados.

O projeto se divide em quatro partes: o estudo dos conteúdos escolares relacionados à orientação, o “curso de iniciação”, a clínica e o percurso treino. Na primeira etapa é imprescindível que o professor trabalhe o conteúdo com seus alunos, para que eles possam aplicar a teoria nas atividades de campo. Na segunda etapa, um instrutor de orientação preparado, cadastrado pela CBO, ministra um curso de Instrução Mínima que um orientista novato deve receber antes de ser capaz de realizar, sozinho, um percurso de categoria

iniciante (N), como estabelecido pela CBO no Boletim nº 02/2006. Nesta palestra, são abordados, entre outros, os seguintes aspectos: apresentação do esporte, da bússola, do passo duplo e da técnica de Azimute; simbologia e escala do mapa, relevo e orientação do mapa; meio ambiente; aquecimento e alongamento, rotina do atleta e doping/vida saudável.

Já na terceira etapa é realizada uma “clínica de orientação”, em geral em locais fechados dentro da cidade- como um parque ou campus universitário-, na qual o educando realiza um percurso de categoria iniciante, em dupla ou trio. Na quarta etapa, o atleta realiza outro percurso de categoria iniciante, só que agora individual e em área rural.

Após as quatro etapas considera-se que o atleta esteja apto a participar de percursos treino e campeonatos.

RESULTADOS

Dentre todos os benefícios, cabe destacar a melhoria do condicionamento físico de todos os participantes, que gera por consequência a possibilidade de amenizar problemas de saúde como obesidade e sobrepeso, crises de ansiedade, pressão alta e afins, contribuindo também para a saúde mental e bem estar do indivíduo.

Houve um maior rendimento, por parte dos educandos, nas disciplinas previamente citadas, especificamente na Geografia, a qual é área que envolve um conteúdo prático trabalhado mais amplamente nesse esporte, executando conquistas que vão além do meio escolar.

Além disso, a Orientação proporciona aos alunos o desenvolvimento da consciência sustentável, pois o contato direto com a fauna e a flora dos locais de prova estreita os laços entre Homem e Natureza, sensibilizando o praticante quanto à preservação do meio ambiente e da vida.

O projeto, no entanto carece de apoio. Embora o COTRIM, a Escola Estadual Messias Pedreiro (que é grande destaque no projeto) e seus parceiros não medirem esforços para a realização das atividades, a iniciativa, muitas vezes, não recebe o reconhecimento devido. Ademais, a Corrida de Orientação ainda é muito presa às atividades militares; não há publicidade - nem incentivo das autoridades administrativas- suficiente para torná-la um esporte popular e difundido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Corrida de Orientação é um esporte que não tem idade ou sexo. Atende aos mais variados tipos de pessoas, e beneficia a todos eles. É uma iniciativa que tem potencial, e que deve ser acreditada. Muito mais que apenas correr, a Orientação é uma forma de preservar a saúde, proporcionar bem estar e, principalmente, formar e executar valores éticos, morais e ambientais.

BIBLIOGRAFIA

CBO. <<http://www.cbo.org.br>>. acesso em 15/10/2015.

COTRIM. <<http://www.cotrim.org.br>>. Acesso em: 15/10/2015.

FARIA, Elaine de Cássia Cardoso. PENA, Eder Oliveira. **Esporte Orientação: ferramenta interdisciplinar inserida numa prática ambiental e desportiva.**

FPO <<http://www.fpo.pt/www/index.php>>. Acesso em 16/10/2015.