

Adapted Orienteering: Characteristics and Potentialities of a Sport for Inclusion

Orientação Adaptada: Características e Potencialidades de um Desporto de Inclusão

Tadeu Celestino^{1,3}, Antonino Pereira^{2,3}

¹Agrupamento de Escolas de Oliveira Hospital; ²Escola Superior de Educação de Viseu; ³Centro de Estudos em Educação, Tecnologia e Saúde (CI&DETS):

Abstract

In a society that seeks to be ever more just and egalitarian, sport as a total social fact is an important catalyst for promoting equality and social inclusion of individuals. When adapted, sports readjust their practices and characteristics to suit the ideals of sport for all. This reconfiguration results in credible alternatives for social inclusion, whose impact on the lives of individuals with disabilities is realized in significant improvements in their ability to function, social autonomy and unequivocally in their quality of life. Thus, the purpose of this essay is to present Orienteering, as an outdoor sport, in its adapted aspects (Precision Orienteering and Adapted Orienteering), as a valid response for promoting the values of equity and inclusion through sport has a set of features that lets you just add a time and, in the same place of practice, put together individuals with different conditions (people with motor or cognitive limitations and those without disabilities), making it a unique activity and an effectively inclusive promoter of the ideals and values of sport truly for all.

Keywords: Adapted sport, disabilities, sport for all, orienteering

Resumo

Numa sociedade que procura ser cada vez mais justa e igualitária, o Desporto como fato social total configura-se num importante catalisador para a promoção da igualdade e inclusão social dos indivíduos. Na sua vertente adaptada, as modalidades desportivas reajustam as suas práticas e características indo ao encontro dos ideais do desporto para todos. Esta reconfiguração resulta em alternativas credíveis de inclusão social, cujo impacto na vida dos indivíduos portadores de deficiência se concretiza em melhorias significativa na sua funcionalidade, autonomia social e inequivocamente na sua qualidade de vida. Assim, o propósito deste ensaio é o de apresentar a Orientação, enquanto desporto na natureza, na sua vertente adaptada (Orientação de Precisão e Orientação Adaptada), como uma resposta válida de promoção dos valores da equidade e da inclusão pelo desporto. Deste modo, esta modalidade apresenta um conjunto de características que permitem agregar a um tempo só e, no mesmo local de prática, indivíduos de diferentes condições (pessoas portadoras de limitações motoras, cognitivas e sem deficiência), tornando-a uma atividade ímpar e efetivamente inclusiva promotora dos ideais e valores do desporto verdadeiramente para todos.

Palavras-Chave: Desporto adaptado, deficiência, desporto para todos, orientação.

Introdução

O Desporto reflete os valores, as normas e os padrões dominantes de uma dada sociedade. Na atualidade é considerado um meio excepcional de exaltação dos valores humanos, constituindo-se como um instrumento de inclusão social, de promoção da tolerância e do respeito pelo outro. Face a tais virtualidades são cada vez mais os apelos que visam dar realce à promoção e divulgação de boas práticas de inclusão social no e pelo desporto (Marivoet, 2014).

Para tal, ao longo dos séculos este fenómeno social global sempre conseguiu acompanhar as exigências das reconfigurações sociais cindindo-se numa pluralidade de motivos, finalidades, sujeitos e praticantes. Neste processo, o Desporto passa de uma atividade puramente orientada e estruturada para o alto rendimento e a competição, onde se exalta os estereótipos da juventude saudável e da masculinidade para, paulatinamente, se consumir numa prática acessível a todos independentemente do género, condições e estados, com o objetivo da saúde, da recreação, a estética corporal, a reabilitação e inclusão (Bento, 2014).

Assim, o Desporto dos nossos dias sedimenta-se numa conceção plural constituindo-se um fenómeno polissémico (diversidade de sentidos) e manifesta-se numa realidade polimórfica (variedade de formas) (Bento, 2014) que se concretiza no paradigma do desporto para todos.

Nesta matriz conceptual, encontra-se o Desporto Adaptado que emergiu da Atividade Física Adaptada, a qual surgiu com maior efetividade na segunda metade do século XX em contexto hospitalar, como meio de reabilitação (Guttmann, 1976), e de resposta de integração social dos indivíduos portadores de deficiência adquirida em consequência da Segunda Guerra Mundial (Winnick, 2005).

Desde então, o Desporto Adaptado tem-se afirmado como um dos principais instrumentos para uma plena inclusão social dos indivíduos portadores de deficiência, numa sociedade que procura ser cada vez mais justa e igualitária.

Desenvolvido e organizado com base numa estruturação por grupos de deficiência, em consonância com as suas características e etiologias (Castro, 1998; Varela, 1991), o Desporto Adaptado, conceptualmente, engloba todas as modalidades desportivas que se readaptam ao grupo de pessoas portadoras de deficiência, em consequência de um conjunto de adaptações facilitadoras sempre que a própria estrutura e dinâmica funcional da modalidade possibilite a sua prática (Hernández, 2000; Tejero, Vaíllo & Rivas, 2012).

Assim, algumas modalidades desportivas adaptaram as suas características para melhor se ajustar às necessidades especiais de determinada deficiência ou limitação. No mesmo sentido promove-se, também, o desenvolvimento de uma nova modalidade/atividade que possa ir ao encontro das características e especificidades de determinado grupo de indivíduos portadores de deficiência (Tejero et al., 2012).

Enquadrado neste contexto encontra-se o desporto Orientação cuja ecologia e forma de organização possibilitam a acessibilidade de todos os indivíduos independentemente da sua condição ou objetivos de participação.

Face ao exposto, o propósito deste ensaio é o de apresentar as características e potencialidades da Orientação, enquanto desporto na natureza, na sua vertente adaptada, como uma proposta válida de promoção dos valores da equidade e inclusão pelo desporto.

A investigação desenvolvida no âmbito das Ciências do Desporto tem reconhecido, de um modo geral, os benefícios do Desporto Adaptado a vários níveis, nomeadamente a nível psicológico, físico e social, e que se repercutem positivamente em ganhos de autonomia e autoconfiança para a realização das tarefas diárias, bem como benefícios significativos ao nível da autoestima e no autoconceito dos indivíduos portadores de deficiência (Caspersen, Pereira & Curran, 2000).

No mesmo sentido e de forma mais particular, são evidentes os benefícios no âmbito da saúde destes indivíduos. Estudos diversos têm demonstrado relações positivas entre a sua prática e os níveis de saúde, considerando inclusive, que poderá atuar como meio de prevenção e redução significativa de fatores de risco de doenças cardiovasculares, metabólicas ou do cancro (Nova, 2012; Sanz Rivas & Reina Vaíllo, 2012). Do mesmo modo, funciona como um importante catalisador de bem-estar (Boyce & Fleming-Castaldy, 2012; Giacobbi, Stancil, Hardin, & Bryant, 2008), que se reflete inequivocamente em ganhos significativos de qualidade de vida (Safania & Mokhtari, 2012; Tomasone, Wesch, Ginis, & Noreau, 2013) e autonomia pessoal e social deste grupo de indivíduos.

Por outro lado, poderá desempenhar um papel ativo na compensação do decréscimo, quer da funcionalidade física decorrente da sua condição (exemplos: mobilidade reduzida, espasticidade, contraturas e dor), quer do processo natural de envelhecimento, e consequente melhoria da qualidade de vida. Também o Desporto Adaptado tem vindo a ganhar cada vez mais notoriedade e importância como um importante agente de inclusão e socialização.

Consequentemente, temos vindo a assistir nas mais diversas modalidades ao aparecimento de projetos de práticas desportivas com a adaptação de regulamentos e formas de realização que procuram dar resposta aos mais diversificados impedimentos funcionais e atenuar barreiras e constrangimentos de diversa ordem.

Fruto deste reconhecimento surge em 1988 a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD) que, para além de promover e fomentar a prática desportiva adaptada, coordena, prepara atletas para a participação em eventos e competições de âmbito internacional. Neste âmbito, congrega a regulamentação e organização de 38 modalidades adaptadas (Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, s/d).

Pese embora, o vasto leque de modalidades desportivas adaptadas disponíveis, na época desportiva de 2012/2013, apenas 0,4% dos indivíduos portadores de deficiência em Portugal se encontram envolvidos nestas práticas de uma forma frequente e sistemática (Saraiva et al., 2013). De igual modo, no que concerne à sua vertente recreativa, os índices de participação em atividades desportivas adaptadas, registam, de uma forma geral, índices de participação baixos (Ginis et al., 2010; Kosma, Cardinal, & McCubbin, 2004; Kosma, Cardinal, & Rintala, 2002).

Estes factos colocam em evidência um conjunto de obstáculos e constrangimentos de ordem intrapessoal e contextual que condicionam significativamente o acesso a programas e atividades aos indivíduos portadores de deficiência, sendo um grave entrave à sua socialização e integração (Cardoso, Palma, & Zanella, 2010). Entre essas sublinha-se o isolamento social destes indivíduos (Kaye, 1997), a falta de instalações adequadas, assim como as perceções de ambiente hostil das práticas (Riley et al., 2004) que, por vezes se encontram relacionadas com atitudes e comportamentos negativos perpetuados por indivíduos sem deficiência, que em parte corroboram os elevados níveis de discriminação social que existem relativamente à pessoa com deficiência (Special Eurobarometer 393, 2012).

Salientam-se ainda as barreiras arquitetónicas e a escassez de programas e atividades que se encontram ao dispor dos indivíduos portadores de deficiência (Rimmer, 2004; Tasiemski, Gardner, & Blaikley, 2004). Face ao exposto, consideramos ser cada vez mais premente inverter esta realidade com o desenvolvimento de estratégias e programas motivadores de promoção da prática de atividades físico desportivas, que possam ir ao encontro das ideias do desporto para todos, numa real dimensão holística na qual se promovam os valores da inclusão e da igualdade de acesso e que não se centrem apenas nos indivíduos portadores de deficiência.

Proposta da Orientação como modalidade inclusiva

O desporto Orientação pela sua estrutura, dinâmica funcional e contextualização, parece-nos possuir um conjunto de virtualidades que vão ao encontro do paradigma do desporto para todos. Diversos autores (Celestino & Pereira, 2012, Celestino & Pereira, 2013; Koukouris; 2005) enaltecem as suas potencialidades, nomeadamente o seu valor educativo, o contacto com a natureza, a aventura, o risco controlado, a promoção da autoconfiança e autonomia, a socialização, a multidisciplinariedade e interdisciplinaridade, o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis e a integração social.

Concomitantemente, este reconhecimento é amplamente referenciado por aqueles que a praticam, legitimando-a como uma modalidade promotora dos valores onde se distingue a igualdade de oportunidades e a equidade no livre acesso à prática desportiva de todos (Celestino &

Pereira, 2012, Celestino & Pereira, 2013; Koukouris, 2005) independentemente da sua condição.

Para uma concretização efetiva de tais virtualidades demonstradas por esta modalidade, muito contribuem as suas disciplinas Trail-Orienteering (Orientação de Precisão) e a Orientação Adaptada que, embora acessíveis a todos, estão especialmente vocacionadas para as pessoas portadoras de limitações motoras e cognitivas, respetivamente. Assim, é perfeitamente natural que na mesma competição estas disciplinas consigam agregar, a um só tempo e no mesmo espaço de prática, indivíduos portadores de deficiência e indivíduos ditos normais proporcionando, deste modo, uma efetiva integração, igualdade competitiva e a socialização.

Trail-Orienteering

O Trail-Orienteering (Orientação de Precisão), integrada desde 1992 no quadro de disciplinas da Federação Internacional de Orientação (IOF), foi desenvolvida para oferecer a todos a oportunidade de praticar orientação, particularmente os indivíduos com mobilidade reduzida. Esta apela unicamente à capacidade de leitura e interpretação de um mapa e da sua relação com o terreno, excluindo os fatores do rendimento físico e do tempo. Deste modo, torna possível a prática em igualdade de circunstâncias a indivíduos portadores de deficiência (classe paralímpica) e indivíduos sem deficiência (classe aberta), constituindo-se assim uma das poucas modalidades desportivas onde esta igualdade é possível.



Figura 1 – Orientação de Precisão (foto Joaquim Margarido)

A sua concretização resulta da necessidade de os atletas progredirem ao longo de um trilho (caminho) com um mapa na mão, ao longo do qual são estimulados a resolver problemas sobre a colocação de balizas em elementos no terreno através da seguinte sequência: i) o atleta recebe um mapa com um percurso onde se encontram os pontos de controlo; ii) para cada ponto de

controlo existe um ponto de observação; iii) em cada ponto de controlo existem várias balizas possíveis, visíveis do ponto de observação. As balizas são designadas pelas letras A a E, tal como se observam da esquerda para a direita a partir de um ponto de decisão; iv) o objetivo é, em cada ponto de controlo, escolher a baliza colocada no local indicado no mapa.



Figura 2 – Balizas possivelmente visíveis do ponto de observação (Foto – Tadeu Celestino)

Deste modo, os praticantes são obrigados a ler o mapa para encontrar os postos de controlo e uma vez no local, com o auxílio de uma bússola, fazer a leitura e interpretação do terreno e assinalar, de entre múltiplas possibilidades, a baliza corretamente colocada de acordo com a sinalética respetiva. A resposta é registada num cartão de controlo. O vencedor nas diferentes classes (paralímpica e aberta) é aquele que obtiver o maior número de pontos obtidos através da escolha acertada das balizas corretamente colocadas.



Figura 3 – Leitura e interpretação do mapa (Foto Joaquim Margarido)

Assim, o único fator avaliativo é a capacidade de leitura do mapa e a interpretação do terreno, sendo que os únicos requisitos necessários à prática da modalidade são apenas as capacidades de visão e de interpretação do mapa. Deste modo, os praticantes sem limitações

motoras deixam de possuir qualquer vantagem em relação a um indivíduo com limitações motoras (Braggins, s/d).

Em suma, ao se excluir o fatores do tempo e componente física, na Orientação de Precisão os indivíduos com diferentes condições podem competir entre si, em igualdade de circunstâncias, sendo o desempenho avaliado não por aquele que completa a prova em menos tempo mas sim aquele que interpreta melhor o mapa.

Em Portugal, as provas tuteladas da Federação Portuguesa de Orientação (FPO) podem desenvolver-se com percursos/classes com diferentes níveis de dificuldade. Paralelamente, desenvolvem-se percursos de iniciação sem caracter competitivo que podem ser realizados por todos os indivíduos, sem distinção de sexo, idade, capacidade/incapacidade, individualmente ou em grupo.



Figura 4 – Orientação de precisão – um desporto para todos (Foto Joaquim Margarido)

Orientação adaptada

A Orientação Adaptada é direcionada para indivíduos portadores de limitações cognitivas e para crianças em idade pré-escolar. Subdividida em duas vertentes, uma primeira de carácter predominantemente lúdico, denominada por “Atividade Adaptada”, tem um propósito eminentemente lúdico e o seu desenvolvimento requer a constante interação de um pequeno grupo de indivíduos. Uma segunda, intitulada de “Orientação Adaptada”, tem um intuito puramente competitivo, apela à autonomia dos praticantes para o desenvolvimento e concretização individual do percurso. Apresenta um número variável de pontos de controlo assinalados num mapa e materializados no terreno por balizas com sequências de cores, que devem ser visitadas por uma ordem sequencial.



Figura 5 – Orientação adaptada (Foto Joaquim Margarido)

No início da atividade o praticante recebe um mapa do local onde se encontra assinalado o terreno de prova, a sinalética correspondente ao número de pontos a visitar, assim como a respetiva sequência de cores correspondente à resposta correta que deve ser assinalada num cartão igualmente fornecido. Cada ponto de controlo está materializado por um ponto de observação no qual se pode observar um conjunto de 3 a 5 balizas com as sequências de cores. O objetivo é que o praticante faça a correlação entre a sequência de cores que se encontra assinalada no mapa e a que encontra materializado no terreno registando a sua opção num cartão de controlo.



Figura 6 – Sequência de cores visíveis do ponto de observação (Foto Tadeu Celestino)

Conclusão

Os paradigmas da sociedade atual exigem do Desporto uma pluralidade de respostas validas á multiplicidade de indivíduos de diferentes condições que reclamam a pertença numa sociedade mais justa e inclusiva. Deste modo, é imperativo que a promoção dos valores da equidade e da igualdade sejam transversais a todas as manifestações de atividades físico desportivas. Nesse sentido, o Desporto, materializado pelas suas diversas formas de prática, tem vindo a refletir e reajustar-se por

forma a ter respostas válidas para o processo de inclusão dos indivíduos portadores de deficiência.

Neste paradigma, o desporto Orientação, na sua forma adaptada, tem como propósito ir ao encontro dos ideais do verdadeiro desporto para todos. Procura a um só tempo incluir indivíduos de todas as condições e estados, particularmente, pessoas portadoras de deficiência e romper com o paradigma das atividades físicas desportivas apenas vocacionadas para grupos específicos indivíduos. Assim, promove-se a interação entre diferentes indivíduos e estes com a natureza sendo que, em ambas as vertentes, o fator tempo é relegado para segundo plano e, conseqüentemente, a irrelevância da capacidade física torna-se uma mais-valia possibilitando na mesma competição a participação, em igualdade de circunstâncias, de atletas de todas as condições e objetivos. As barreiras físicas e cognitivas deixam de existir e a valorização da participação, do respeito pelo outro, da socialização, e a promoção da saúde e do bem-estar, convertem esta modalidade num exemplo ímpar de boas práticas de inclusão social no e pelo desporto.

Face ao exposto, consideramos ser fundamental o desenvolvimento de investigações que permitam evidenciar as reais potencialidades inclusivas da Orientação.

Referências

Braggins, A. (s/d). *Trail Orienteering*. Sports Council e British Orienteering Federation (Eds.): Harveys.

Bento, J. O. (2014). Em nome do desporto. In A. Gaya e colaboradores (Eds.), *Educação física: Ordem, caos e utopia*, (pp. 135-177). Belo Horizonte, Brasil: Instituto Casa da Educação Física.

Boyce, K. O., & Fleming-Castaldy, R. P. (2012). Active Recreation and Well-Being: The Reconstruction of the Self Identity of Women With Spinal Cord Injury. *Occupational Therapy in Mental Health*, 28(4), 356–378. doi:10.1080/0164212X.2012.708603

Cardoso, V., Palma, L., & Zanella, Â. (2010). A motivação de pessoas com deficiência para a prática do esporte adaptado. *Revista Digital*, 15(146). Consultado a 11 de outubro de 2015 em: <http://www.efdeportes.com/efd146/a-motivacao-para-esporte-adaptado.htm>

Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 1601-1609.

Castro, J. (1998). Análise de alguns aspetos na prática desportiva por pessoas deficientes. *SOBAMA-Revista da Sociedade Brasileira de Atividades Motoras Adaptadas*, 3(3), 31-34.

- Celestino, T., & Pereira, A. (2013). Desporto Orientação: razões de prática e não prática de um grupo de praticantes em contexto de lazer. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 2, 6-25.
- 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. doi.org/10.12800/ccd.v7i19.24
- Federação de Desporto para Pessoas com Deficiência (s/d). Modalidades. Acedido novembro 7, 2015, em http://www.fpdd.org/
- Giacobbi, P. R., Jr, Stancil, M., Hardin, B., & Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(3), 189-207.
- Ginis, K. A., Jetha, A., Mack, D. E., & Hetz, S. (2010). Physical activity and subjective well being among people with spinal cord injury: a meta -analysis. *Spinal Cord*, 48(1), 65-72. doi:10.1038/sc.2009.87
- Guttmann, L. (1976). *Textbook of sport for the disabled*. Aylesbury, England: HM+M Publishers.
- Hernández F. J. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 60, 46-53.
- Kaye, H. S. (1997). *Disability watch: The status of people with disabilities in the United States*. Volcano Press, Inc., PO Box 270, Volcano, CA 95689; toll-free.
- Kosma, M., Cardinal, B. J., & McCubbin, J. A. (2004). Predictors of physical activity stage of change among adults with physical disabilities. *American Journal of Health Promotion*, 19(2), 114-117. doi.org/10.4278/0890-1171-19.2.114
- Kosma, M., Cardinal, B. J., & Rintala, P. (2002). Motivating Individuals With Disabilities to Be Physically Active. *Quest*, 54(2), 116-132. doi: 10.1080/00336297.2002.10491770
- Koukouris, K. (2005). Beginners' perspectives of getting involved in orienteering in Greece. *Scientific Journal of Orienteering*, 16, 18-33.
- Marivoet, S. (2014). Challenge of Sport Towards Social Inclusion and Awareness-Raising Against Any Discrimination. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 63(1), 3-11. doi: 10.2478/pcssr-2014-0017.
- Nova, F. (2012). Atividade Aquática e Paralisia Cerebral. *Arquivos em Movimento. Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos*, 8(1), 69-84.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities. *American journal of preventive medicine*, 26(5), 419-425. doi.org/10.1016/j.amepre.2004.02.002
- Safania, A., & Mokhtari, R. (2012). Participation in sports activities in leisure time and quality of life of active and inactive disabled war veterans and disabled people. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(4), 859-867.
- Sanz Rivas, D., & Reina Vaillo, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Saraiva, J. P., Almeida, M. R., Oliveira, C., Fernandes, R., & Cruz-Santos, A. (2013). Desporto Adaptado em Portugal: do conceito à prática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18(5), 623-635. doi.org/10.12820/rbafs.v.18n5p623
- Special Eurobarometer 393 (2012) *Discrimination in the EU in 2012 Report*. European Commission.
- Tasiemski, T.; Gardner, P & Blaikley, R. (2004). Athletic identity and sports participation in people with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(4), 364 – 378.
- Tejero, J.P., Vaillo, R. R., & Rivas, D. S. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura Ciencia e Deporte*, 7(21), 213-224. doi 10.12800/ccd.
- Tomasone, J. R., Wesch, N., Ginis, K. A. M., & Noreau, L. (2013). Spinal Cord Injury, Physical Activity, and Quality of Life: A Systematic Review. *Kinesiology Review*, 2(2), 113-129.
- Varela, A. (1991). O desporto para pessoas com deficiência. Expressão distinta do desporto. *Revista Educação Física Especial*, 5, 53-62.
- Winnick, J. (2005). *Adapted Physical Education and Sport* (4ª ed.). Champaign: Human Kinetics