

ESPORTE DE ORIENTAÇÃO E UMA INVESTIGAÇÃO DE SUAS QUALIDADES FÍSICAS

Erico Morais de Oliveira

erico_emo@yahoo.com.br

Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNIRN)

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar as qualidades físicas necessárias para a preparação física dos orientistas. Esta pesquisa é descritiva qualitativa exploratória de corte transversal, com amostra de 54 orientistas experientes. Aplicamos um questionário com 19 perguntas sobre o esporte de orientação e a percepção dos praticantes. Concluímos, que a resistência aeróbica, resistência muscular localizada e força dinâmica são as qualidades físicas mais importantes no esporte de orientação.

PALAVRAS-CHAVE

Esporte de Orientação Pedestre, Preparação Física, Qualidades Físicas

INTRODUÇÃO

Esporte de orientação pedestre é uma modalidade esportiva que consiste nos praticantes deslocarem-se de um ponto inicial até um ponto final passando por pontos de controle específicos em um determinado terreno, com base em um mapa, onde constam informações idênticas (por meio de desenhos gráficos) ao local do percurso e com auxílio de uma bússola. O objetivo da prática é chegar ao ponto final da pista, no menor tempo possível, sem saltar e errar a ordem numérica dos pontos de controle demarcados no mapa ou deixar de passar por algum dos pontos.



Esta modalidade, que exige conhecimentos básicos de navegação terrestre, desenvolvimento cognitivo e qualidades físicas específicas dos praticantes, podendo ser em um nível de maior ou de menor exigência física, não exige que seja utilizada a corrida durante seu percurso. No entanto, o objetivo de chegar ao final da prova com o menor tempo faz com que os participantes utilizem a corrida como método para realizar o percurso no menor tempo e obterem melhores resultados. Desta forma cresce a importância da preparação física dos praticantes, não apenas no que se refere a corrida, mas a todas as qualidades físicas.

Há diversos autores que classificam as qualidades físicas, cada um atendendo a um critério metodológico (DANTAS, 2014). Nos detemos na classificação dos autores Tubino e Moreira (2003). Que subdividem em qualidades da forma física e qualidades das habilidades motoras. No entanto, a classificação das qualidades físicas intervenientes na preparação física de atletas e praticantes do esporte de orientação não foram encontradas em fontes de pesquisa, demonstrando ser de conhecimento, até o momento, apenas de forma subjetiva por parte dos atletas/praticantes tais qualidades. O que implica na prevenção de lesões, no desempenho esportivo e nos métodos de treinamentos, pois a falta de comprovações científicas está sendo substituída, até o momento, pela subjetividade e pelo “achismo”.

Sendo assim, considera-se pertinente a investigação desta temática. E para isto buscou-se agrupar dados e informações com o propósito de alcançar o objetivo desta pesquisa que se configura em identificar as qualidades físicas necessárias para a preparação física dos praticantes do esporte de orientação pedestre.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva qualitativa exploratória de corte transversal.

A amostra foi composta por 54 praticantes não profissionais do esporte de orientação das 5 regiões do Brasil, todos voluntários em participar da pesquisa, todos do sexo masculino, com prática regular da modalidade esportiva de no mínimo 2 anos, com idades entre 18 e 52 anos.

Foram adotados como critérios de inclusão na pesquisa: ser do sexo masculino e ser voluntário em participar da pesquisa, ter prática regular de no mínimo 2 anos na modalidade esportiva de orientação pedestre, ter idades entre 18 e 55 anos e pertencer as categorias difícil (B), avançado (A) ou elite (E) de qualquer circuito nacional de orientação pedestre. Não estar dentro dos critérios de inclusão e ter alguma patologia foram os critérios de exclusão.

Desta forma o instrumento de coletas utilizado nesta pesquisa foi um questionário on-line para identificar e representar a subjetividade de uma análise através da observação, contendo 19 perguntas abertas e fechadas.

O questionário foi enviado aos participantes voluntários por e-mail e aplicativo WhatsApp. Que foi respondido e reenviado no mesmo formato.

Após a coleta dos dados, os valores foram comparados entre si, realizou-se uma estatística descritiva, expressa em média e percentuais, com uma posterior análise qualitativa para verificar e interpretar os dados encontrados. Os resultados foram sistematizados pelo programa PSPP.

RESULTADOS

Os resultados do estudo foram obtidos a partir de 54 questionários respondidos, por voluntários com idade média de 34,39 anos, pertencentes as 5 regiões do Brasil e as categorias *difícil*, *avançado* e *elite*.

No gráfico 01 são representados os percentuais e os valores de voluntários que através da autopercepção, acreditam serem as qualidades físicas que lhes são exigidas durante a prática do esporte, nele não consta a qualidade física de força estática devido a mesma ter 100% das respostas como “não exigida”. Já no gráfico 02 é representado o grau de importância das qualidades físicas na modalidade, levando em conta que cada voluntário pode responder mais de uma qualidade física.



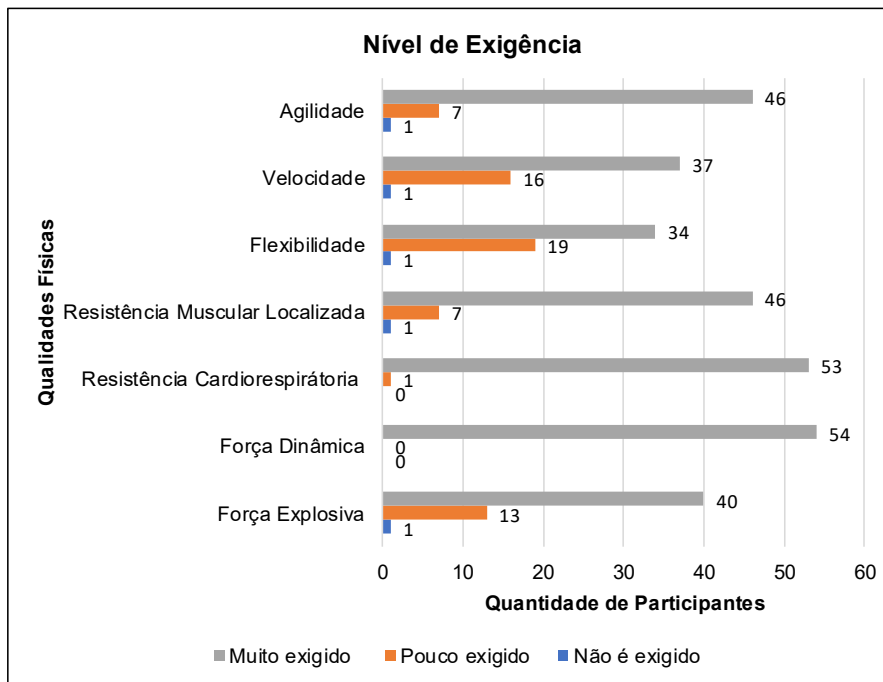


Gráfico 01: Nível de exigência das qualidades físicas na orientação identificados pelos voluntários

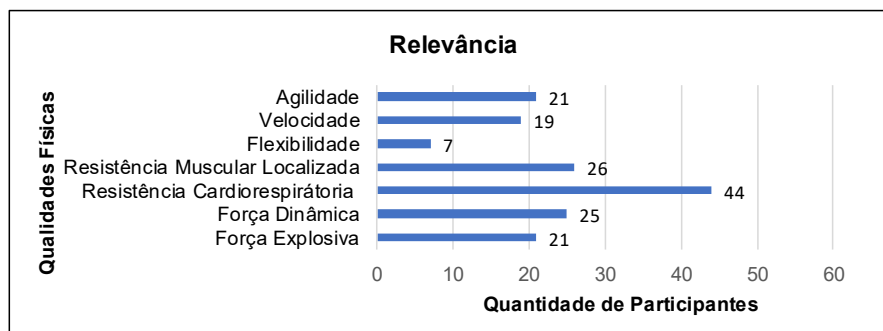


Gráfico 02: Identificação das qualidades físicas mais importantes para os voluntários

DISCUSSÃO

O estudo detalhado do esporte, onde grande parte se dá pela identificação das qualidades físicas, é a base da preparação física de qualquer programa de treinamento, pois ocorrendo falhas nessa fase inicial, todo o processo subsequente será comprometido, desrespeitando o princípio da especificidade (DANTAS, 2014). Tubino e Moreira (2003), ressaltam a importância da identificação das qualidades físicas para o aperfeiçoamento da aptidão física e para a evolução do desporto. Para Macías (2006) não se pode conhecer um rendimento esportivo sem o desenvolvimento multifásico das capacidades físicas.

Então percebemos, a partir das respostas de auto percepção que sete, das oito qualidades físicas apresentadas no questionário, foram citadas com um percentual muito baixo na opção de “não exigida de mim”. No entanto, a percepção subjetiva dos praticantes entrevistados possivelmente possa sofrer influência pela falta de conhecimento técnico e teórico das qualidades físicas apresentadas a eles, mesmo havendo no questionário uma breve explicação e conceituação de cada uma delas. Assim como, seus conhecimentos intrínsecos podem fazê-los confundirem as qualidades físicas, principalmente aquelas com características parecidas.



Também compreendemos que outros fatores podem ter influenciado as respostas, tais como o nível de condicionamento físico e o estado físico geral de cada um dos voluntários, por exemplo. E assim justificar o elevado percentual da identificação subjetiva dos praticantes como *muito exigido de mim*, sete das oito qualidades físicas analisadas.

Já quando observamos as respostas referentes as qualidades físicas mais importantes para o esporte de orientação, percebemos que a resistência cardiorrespiratória se destaca das demais. Mesmo não sendo citada como a mais exigida (e sim a força máxima). Diante disso, entendemos que a autopercepção de exigência das qualidades físicas sobre os voluntários, não influenciou na percepção dos mesmos sobre o esporte de modo geral. Oliveira (2001), afirma ser inegável a grande importância da resistência na corrida de orientação, pelo que tem sido estudado em função de variados parâmetros (frequência cardíaca, VO₂ máx, teste de lactato) e em diferentes situações. Marques (2004) ao estudar o VO₂ máx de experientes orientistas franceses obteve valores médios de 71,7 ml/kg/min nos homens, concluindo então que para obter bons resultados nas competições deste esporte era primordial ser bem condicionado e conseqüentemente obter um VO₂ máx. elevado.

Já todas as outras qualidades físicas obtiveram um percentual de importância para a modalidade de orientação abaixo de 50%, chegando mais próximo deste percentual as qualidades físicas de resistência muscular localizada e força dinâmica. Valores esses que vão de encontro com o estudo de (OLIVEIRA, 2001; MARQUES, 2004), que afirmam que a capacidade aeróbia é de extrema importância, mas que força e resistência muscular também têm suas grandes significâncias devido à influência positiva para a economia de corrida.

Esses resultados demonstram uma divergência entre o que os praticantes consideram como qualidades físicas mais exigidas, com o que eles consideram como qualidades físicas mais importantes neste esporte. Assim como também demonstram que se os voluntários estão desenvolvendo treinamentos físicos para melhorarem as qualidades físicas que consideram mais importantes, pode ser que este fato justifique suas respostas referentes as qualidades físicas mais exigidas deles durante a prática. Pois é esperado que sintam maior exigência daquelas qualidades físicas que não estão sendo treinadas, já que não são consideradas por eles como importantes para o esporte de orientação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nunca será apenas uma qualidade física a ser treinada, adquirida ou aperfeiçoada e sim múltiplas qualidades. No entanto, como o objetivo deste trabalho é identificar as qualidades físicas necessárias para a preparação física de orientistas, elencamos as qualidades físicas que mais se destacaram nos resultados encontrados, sendo elas: Resistência aeróbica, força dinâmica, resistência muscular localizada e agilidade.

Contudo acreditamos que alguns fatores limitantes, tais como o número de nossa amostra, a análise apenas subjetiva dos praticantes, a falta de aplicação de testes de campo e de laboratório e a falta de literatura nesta área de pesquisa, fazem sugerirmos que sejam realizadas novas e aprofundadas pesquisas sobre as qualidades físicas na modalidade de orientação pedestre para haver mais esclarecimentos sobre essa temática.



SPORTS OF ORIENTATION AND AN INVESTIGATION OF THEIR PHYSICAL QUALITIES

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the physical qualities necessary for the physical preparation of the orientists. This research is descriptive qualitative exploratory cross - sectional, with a sample of 54 experienced orientists. We applied a questionnaire with 19 questions about the orienteering sport and the perception of the practitioners. We conclude that aerobic endurance, localized muscular endurance and dynamic strength are the most important physical qualities in orienteering sports.

KEYWORDS: *Pedestrian Orientation Sport, Physical Preparation, Physical Qualities*

DEPORTE DE ORIENTACIÓN Y UNA INVESTIGACIÓN DE SU CALIDAD FÍSICA

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue identificar las cualidades físicas necesarias para la preparación física de los orientistas. Esta investigación es descriptiva cualitativa exploratoria de corte transversal, con una muestra de 54 orientistas experimentados. Aplicamos un cuestionario con 19 preguntas sobre el deporte de orientación y la percepción de los practicantes. Concluimos, que la resistencia aeróbica, resistencia muscular localizada y fuerza dinámica son las cualidades físicas más importantes en el deporte de orientación.

PALABRAS CLAVES: *Estimulación de Orientación Pedestre, Preparación Física, Cualidades Físicas.*

REFERÊNCIAS

- DANTAS, E. H. M. *A Prática da Preparação Física*. 6. ed. São Paulo: Editora Roca, 2014.
- MACÍAS, A. C.; CRUZ, E.H. B.; GUERRA, M.L. M. *Sistemas de capacidades físicas: Fundamentos Teóricos, Metodológicos e Científicos que Sustentam seu Desenvolvimento no Homem*. 1. ed. São Paulo: Editora Ícone, 2006.
- MARQUES, F. *Caracterização dos Praticantes Nacionais Veteranos Masculinos de Corrida de Orientação*. 2004. 99 F. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Departamento de Saúde, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto-Portugal, 2004.
- OLIVEIRA, F. F. *Conhecimento processual da tomada de decisão em orientação, comparação de jovens com diferentes níveis de mestria utilizando um simulador computadorizado*. 2001. 115 F. Tese (Mestrado) - Curso de Educação Física, Departamento de Saúde, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto-Portugal, 2001.
- TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. 13. ed. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2003.

