

Federação  
Portuguesa  
de Orientação



ORIENTA-TE  
POR VALORES:

**A ÉTICA E O FAIR PLAY  
PARA TODOS**



# FICHA TÉCNICA

---

**Título:** Orienta-te por Valores: a Ética e o Fair Play para Todos

**Autoria:** Tadeu Ferreira de Sousa Celestino

**Revisão:** Antonino Pereira (Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu)  
José Lima (Plano Nacional de Ética no Desporto – Instituto Português do Desporto e Juventude)

**Edição:** Federação Portuguesa de Orientação

**Design e Impressão:** Design - Comunicação e Publicidade

**Tiragem:** 2000 exemplares

**ISBN:** 978-989-20-8137-3

*1ª Edição Dezembro 2017*

# **ORIENTA-TE POR VALORES: A ÉTICA E O FAIR PLAY PARA TODOS**

# INTRODUÇÃO

As práticas desportivas configuram-se nos nossos dias como um importante meio para a promoção dos Valores para o desenvolvimento multiforme de cada um. Nestas, defende-se que ganhe o melhor, o que tem maior capacidade e que revelou mais trabalho, dedicação para obter a vitória. Integram, pois, uma moral de respeito pela dignidade de uns para com os outros. Nesse sentido, a Orientação, nas suas diferentes formas de prática, é uma atividade físico-desportiva promotora dos Valores da equidade e inclusão dos indivíduos, independentemente da sua condição e estado, indo ao encontro dos ideais do verdadeiro desporto para todos.

Assim, pelo caráter da sua prática e dinâmicas interrelacionais e afetivas que fomenta, é tida como uma modalidade desportiva ímpar para a promoção da educação e a prática sistematizada dos Valores da Ética e do Fair Play desportivo. Valores como a honestidade, a autoestima, civismo e respeito mútuo, bem como o respeito pela natureza e pelo património material e imaterial, têm vindo a caracterizar os seus praticantes, pelo que devem ser perpetuados e enaltecidos como exemplos a seguir na defesa da integridade física e psicológica de todos, e por conseguinte, possibilitar a dissuasão de comportamentos eticamente incorretos no desporto Orientação e particularmente na vida.

Porém, a educação para os Valores exige o esforço e a cooperação de todos e não pode ser apenas delegada àqueles que diretamente estão implicados e assumem esta formação (família, professores, treinadores, entre outros ...).

Face ao exposto, com o intuito principal de potencializar as virtualidades axiológicas ímpares da Orientação na comunidade orientista, este documento tem como propósito:

- i) Sensibilizar para o impacto e importância da defesa da integridade física e psicológica de todos os indivíduos e dissuadir comportamentos eticamente incorretos na vida e particularmente no desporto Orientação;
- ii) Incentivar os diferentes agentes desportivos envolvidos na Orientação, para a prática efetiva dos Valores da Ética Desportiva no seu quotidiano;
- iii) Corresponsabilizar os diferentes agentes desportivos da Orientação e famílias, para a importância da promoção dos Valores da Ética e do Fair Play como componentes centrais da formação desportiva dos mais jovens.



"O que é mais preocupante não é o grito dos violentos, dos corruptos, dos desonestos, ou dos sem ética. O que é mais preocupante é o silêncio dos que são bons".

Martin Luther King



# MENSAGEM

## Presidente da Federação Portuguesa de Orientação

O desporto foi, é e será um mobilizador de massas, mesmo que estas não sejam praticantes. Norbert Elias e Eric Dunning debruçaram-se sobre o papel do lazer e do desporto na sociedade, desvendando a sua função social para a construção da sociedade moderna e sua relevância na teoria do processo civilizador – a busca da excitação, a válvula de escape de alívio das pulsões e ações reprimidas.



Durante muitas décadas foi (ou ainda é) batalha simbólica, não bélica, entre Estados e Nações. Hoje, de forma assaz nociva e dentro no seio de uma mesma Nação, a tensão transferiu-se para uma batalha de falsos valores nada-ou-quase-nada desportivos, da desculpa e da culpa, na discussão da falta-ou-não-falta, do penalti-ou-não-penalti, em detrimento da celebração do golo, qualquer outro score ou da boa ou má exibição.

Mais do que (talvez) nunca, hoje é pois importante apostar nos valores da ética desportiva e do fair play no desporto – o que tem aliás sido promovido pelas diversas instâncias nacionais e internacionais que tutelam o desporto e as diferentes modalidades desportivas.

O mesmo fez, faz e continuará a fazer a Federação Portuguesa de Orientação (FPO) e a Comunidade Orientista Portuguesa, num desporto no qual competição, atividade lúdico-desportiva ou ocupação do tempo livre são dimensões de importância equivalente – em simultâneo, com poucos casos de vaidades pessoais, todas e todos desfrutam do mesmo espaço.

Informativa e prática, para que “exemplos dolosos” se mantenham residuais no desporto Orientação, esta brochura não tem destinatárias ou destinatários particulares. Destina-se a todas e todos, independentemente da idade, condição física, histórico desportivo ou quaisquer outras condições.

O projeto “Orienta-te por Valores: a Ética e o Fair Play para Todos”, do qual faz parte esta brochura com o mesmo título, deve ser entendido como uma pequenina roda-dentada de um enorme mecanismo de que fazem parte todas e todos os praticantes e agentes desportivos da modalidade.

Juntos, através de ações individuais e coletivas, conseguiremos o objetivo de manter e fortalecer a salutar convivência entre praticantes de Orientação.

**Marco Alpande Póvoa**  
Presidente da FPO

# MENSAGEM

## Coordenador do Plano Nacional de Ética no Desporto

Hoje, o desporto atravessa transversalmente toda a sociedade ao ponto de muitos autores o considerarem como o espelho da sociedade, com o seu tipo de funcionamento, com as suas crises e contradições e também os seus sonhos e as suas esperanças. É tido como uma ferramenta de progresso social, um género de “Escola Paralela” com alta vocação para a promoção da saúde, para o bem-estar físico e psicológico e assimilação e vivência de valores éticos tão necessários à construção de uma sociedade mais justa, mais equilibrada, mais profícua.



Assim, estamos convictos que a prática desportiva/desporto é um excelente veículo para a transmissão de hábitos saudáveis de vida e de valores éticos que, transportados para a vida quotidiana, podem produzir significativas alterações no modo como atualmente a sociedade é vivida.

A brochura que tem entre as mãos “Orienta-te por Valores: a Ética e o Fair Play para Todos” de Tadeu Celestino é um bom exemplo como a temática da ética deve, e pode ser promovida nas diferentes modalidades desportivas. A prática da Orientação com ética potencia virtudes como o respeito e o contacto com a natureza; a descoberta de património material e imaterial; o são convívio e todo um conjunto de valores aplicados ao desporto. Saudamos este conteúdo informativo e prático da ética aplicado à modalidade de orientação.

**José Lima**

Coordenador do PNED

“

“A ética é um caminho com valores e virtudes que nos orienta para a nossa felicidade e a felicidade dos outros.”

José Carlos Novais Lima

”

# UM ELOGIO À ORIENTAÇÃO:

## Desporto de Valores

A Orientação enquanto modalidade desportiva tem vindo paulatinamente a ganhar o seu espaço como um desporto que promove o ideário da formação eclética dos indivíduos.



As suas características ímpares, consequentes, quer do modo da sua prática, quer da forma de organização, promovem a vinculação dos **valores humanos como a equidade, a igualdade e inclusão de todos os indivíduos**. Sendo que, efetivamente, os **Valores da partilha, do convívio, da amizade e da interajuda** são algumas das principais razões evocadas para a sua prática.

No mesmo sentido, a modalidade fomenta a consciencialização da necessidade da sustentabilidade ambiental e a revitalização do espaço natural, local preferencial para a sua prática. Consequentemente, desenvolve nos seus promotores e praticantes os Valores da Ética ambiental ao promover os Valores ecológicos associados ao respeito pelo espaço natural, da necessidade da sustentabilidade e conservação da natureza.

Assim a Orientação, a um tempo só, e no mesmo espaço, consegue incentivar a educação para a Ética desportiva e a formação cívica e moral de quem a pratica. Deste modo potencia implicitamente a cultura dos valores da honestidade, do respeito mútuo de uns para com os outros, o bom carácter, o Fair Play.

**Tadeu Celestino**

Coordenador do Projeto “Orienta-te por Valores: a Ética e o Fair Play para Todos”

## A JUSTIFICATIVA

À escala nacional, a Orientação já viveu melhores dias. Aquilo que antes era norma, o respeito e a cordialidade, em determinados níveis de prestação, passou a ser a exceção. A inevitável permeabilidade social trouxe também para a nossa modalidade alguns comportamentos contrários ao Fair Play. Inconscientemente, por ignorância, quase sempre atrevida, os sujeitos foram crescendo. Alguns vieram mesmo a ser campeões nacionais e pertencer às seleções nacionais. E lá andavam... nas “colas”, nas visitas às áreas interditas, nas consultas dos mapas de prova em área interdita, nos contactos proibidos entre as partidas e as chegadas via **n o v a s** tecnologias, enfim... Quando confrontados amuavam e protestavam. Havia que suprir o denunciante, diziam eles. E assim foi.



Cabe à direção que tutela a modalidade uma atitude firme e exemplar para quem adota condutas desviantes. Cabe a cada um de nós, não deixar que isso seja necessário.

**Rui Ferreira**

Treinador e Atleta



“Os homens nasceram uns dos outros; educai-os ou suportai-os.”

Marco Aurélio





# O QUE É A ÉTICA E PARA QUE SERVE NO DESPORTO?

Podemos descrever a Ética como a parte da filosofia que se preocupa com a racionalidade do modo de agir humano. Isto é, a promoção e o desenvolvimento de um conjunto de modelos, Valores, princípios e condutas com a pretensão de influenciar a formação do carácter de cada indivíduo, por forma a valorizar a realização do bem.

Deste modo, a Ética apela à consciencialização de cada um de que **as nossas ações, atitudes e comportamentos têm sempre consequências nos outros**. É um apelo ao agir com decência na vida, uma reflexão que nos ajuda a elucidar e diferenciar o que é bom e o que é mau. É uma bússola moral que nos indica o azimute para a realização do bem.

No desporto, a Ética desportiva procura ajudar os desportistas a orientar a sua conduta na busca de fazer o bem, o mais correto e acertado qualquer que seja o momento ou circunstância. Em suma, a Ética desportiva ajuda-nos a compreender e distinguir entre o agir bem e o agir mal e deste modo antecipar e prevenir comportamentos e atitudes incorretas na prática desportiva.

*"Lembro-me de uma edição do NAOM, durante a etapa do Sprint Nocturno. Um atleta, o Jerker Lysell, do escalão H Elite, terminou a prova com um excelente tempo, julgo mesmo que para pódio. No entanto, pouco depois de terminar, e após analisar melhor o mapa e o caminho que percorreu, dirigiu-se à tenda da informática e pediu para ser desclassificado pois tinha calcado uma zona marcada no mapa com verde privado.*

*Realço a atitude deste atleta:*

- *ninguém viu a falta nem o acusou da mesma;*
- *a área privada não estava assinalada no terreno, apenas no mapa;*
- *a "melhor opção" passava por ali;*
- *o tempo obtido dava para uma excelente classificação;*

*A sua ética e fair play como atleta foram suficientes para tomar aquela atitude de se auto-desclassificar."*



Luís Leite  
Atleta e Presidente do Clube Desportivo 4 Caminhos

Assim, os objetivos individuais de um atleta não devem ser um meio, mas sim um fim e estes não devem ser alcançados a qualquer custo, mas sim serem o resultado dos Valores do esforço, do respeito, da tolerância e da justiça.

Em suma, quando falamos de Ética estamos a falar de Valores e estes devem orientar os desportistas na sua ação desportiva.



*"Os verdadeiros desportistas competem para ser atletas excelentes e pessoas ainda mais excecionais".*

Tânia Costa | Presidente com Clube de Orientação do Minho



# O QUE SÃO OS VALORES NO DESPORTO?

Os Valores são um conjunto de normas estabelecidas socialmente e que nos possibilitam a convivência saudável em sociedade. Definem-se como um conjunto de pensamentos, ideais pessoais que nos são transmitidos pela educação, ou apreendidos pelas experiências e que pomos em prática connosco próprios e com os outros, isto é, um conjunto de crenças, duradouras, que definem a opção por uma determinada conduta em detrimento de outra.

Por outras palavras, **os valores são guias ou princípios que regem a nossa atuação nas diferentes situações e contextos sociais.**

Os Valores são-nos transmitidos através das condutas de diferentes elementos de socialização, como a família, os amigos, os professores, os treinadores.



*“Como Mãe, tenho um sentimento de dar um bom exemplo aos meus filhos. Partilhando com eles todas as boas (e más) experiências que a prática do desporto implica e demonstrando a importância de assumir o respeito pelos outros, a responsabilidade e o compromisso com o valor do bem em todas as situações e circunstâncias.”*

*“Enquanto Professora, e agora que sou mãe, sinto ainda mais a responsabilidade, a vontade por ser uma boa profissional e procuro sempre transmitir aos meus alunos todos os valores inerentes ao desporto.*

*No Desporto Escolar continuo a trabalhar afincadamente na transmissão daquilo que são os seus valores (Responsabilidade, Espírito de equipa, Disciplina, Tolerância, Perseverança, Humanismo, Verdade, Respeito, Solidariedade, Dedicção, e Coragem), pois é aqui que se começa a levar a prática desportiva mais a sério e se fundam os alicerces para continuá-la no futuro.”*



**Tânia Costa**

Atleta e Presidente do Clube de Orientação do Minho

# O QUE SÃO OS VALORES NO DESPORTO?

Emergido sob uma perspetiva humanista, o desporto na atualidade configura-se como uma escola de Valores, onde se promovem os princípios base da virtude humana. Este proporciona a possibilidade do desenvolvimento e a prática de Valores pessoais e sociais contribuindo favoravelmente para a formação integral do indivíduo.

*“Segue uma pequena história que decorreu no nacional do desporto escolar em Lisboa, no dia 21 de maio de 2012. Durante o campeonato nacional havia uma disputa enorme pelo primeiro lugar entre o João Bernardino, António Ferreira e o João Novo. Disputado em duas provas, o João Bernardino levava a melhor, mas o António tinha uma grande ambição em ganhar assim como João Novo, e quem ganhasse a segunda prova seria campeão nacional.*



*Estava eu o Ricardo Chumbinho a assistir às chegadas e vimos o João Bernardino a chegar com uma boa prova. Só faltava chegar o António que ainda se encontra dentro do tempo para ganhar a prova e sagrar-se campeão. E, nesse instante vimos o António a correr devagar, num ritmo lento pondo em causa a vantagem que trazia para ganhar. Vinha triste, e disse-me para ter calma – pois eu gritava para ele correr - olhei para o Ricardo Chumbinho e não percebemos aquela postura. Depois de terminar e ter bebido água perguntei-lhe, qual era a razão daquela postura, e foi quando ele me contou tudo e que fiquei muito orgulhoso do meu filho. Ele disse: “...pai tem calma, ia a sair do penúltimo ponto que era num falésia acentuada e vi o João Casal rebolar de forma violenta e cair desamparado, voltei atrás e foi dar uma ajuda ao João e que me respondeu que estava bem, a partir daí vi que tinha perdido o campeonato e vim a rolar...”*

*Depois desse momento senti-me orgulhoso, tinha um filho que via que acima de ganhar é ver os outros bem. contei o sucedido ao Ricardo Chumbinho e na entrega prémios o António recebeu um prémio Fair Play conseguindo ainda ser vice-campeão nesse ano, e um ano depois Campeão do Mundo do Desporto Escolar de Orientação no Algarve.”*



**António Ferreira**  
Atleta do Clube de Orientação do Centro

**Hélder Ferreira**  
Treinador e Atleta



*“Os Valores passam-se e vivem-se através de exemplos e de modelos, daí a importância e a responsabilidade por parte dos treinadores, pais, dirigentes e atletas, que deverão ser um exemplo para os mais novos.”*

Código de Ética Desportiva



# O QUE SÃO OS VALORES NO DESPORTO?

**São valores do desporto:** o respeito pelas regras e pelo adversário, árbitro ou juiz; o *Fair Play* ou jogo limpo; a tolerância; a amizade; a verdade; a aceitação do resultado; o reconhecimento da dignidade da pessoa humana; o saber ser e estar; a persistência; a disciplina; a socialização; os hábitos de vida saudável; a interajuda; a responsabilidade; a honestidade; a humildade; a lealdade; o respeito pelo corpo; a imparcialidade; a cooperação e a defesa da inclusão social em todas as vertentes.



*"Um atleta até pode vencer uma corrida porque teve um melhor desempenho físico mas se, ao longo da mesma, manifestou um mau comportamento ao nível do seu carácter, este obteve simplesmente um bom resultado, mas não foi um verdadeiro campeão. Um verdadeiro campeão, para além de vencer, deverá vencer com Valores."*

(Lima & Marcolino, 2012, p.19)



*"Os Princípios e Valores pelos quais orientamos as nossas boas ações devem ser universais"*



# O QUE É O FAIR PLAY NO DESPORTO?

O *Fair Play* é muito mais do que cumprir as regras, é uma atitude moral que vai para além das regras que regulam os jogos. É um código de condutas de boa vontade que, apesar de não estarem presentes nos regulamentos ou nas regras do jogo, são cavalheirescamente adotadas pelos desportistas. Assim, o *Fair Play* é muito mais do que um comportamento visível no desporto, ele é o reflexo da consciência assumida da amizade, do desportivismo e do respeito pelo outro, acima de tudo.

“

Claro que ajudo sempre qualquer pessoa quando estão perdidas, mesmo nos Campeonatos do Mundo, mas não sei se é exemplo, pois na Orientação só nos devemos socorrer do mapa e da bússola”

Joaquim Sousa - Atleta do Clube de Orientação do Centro  
Vice campeão do Mundo de Veteranos de Sprint

”



O *Fair Play* deve ser interpretado e praticado como o “respeito pelo jogo (desporto)”, onde se evita o ganhar a qualquer custo, levando a que se considere a prática desportiva como um fim em si mesmo.

*“Um caso que nunca mais me esqueci foi o seguinte:*

*Na organização do Campeonato Ibérico no ano 2000, em Santo Tirso, durante a realização da prova de distância Média, um dos elementos da Seleção nacional (Daniel Pires) ao ver que um atleta da seleção de Espanha tinha sofrido uma queda, foi ter com ele para ver se o mesmo necessitava de ajuda. Como verificou que o espanhol tinha fraturado um braço, e o local onde se encontravam era de difícil acesso, agarrou nele e trouxe-o às costas até perto do local da chegada.*

*Esse caso foi lembrado na cerimónia de entrega de prémios como exemplo de desportivismo e Fair Play”.*



Fernando Costa

Atleta do Clube Desportivo 4 Caminhos

Em suma, com o *Fair Play* assume-se a recusa ao doping, à violência (tanto física como verbal), à desigualdade, à corrupção, à exploração, às intolerâncias (racial, religiosa, de género, ou qualquer outra). Aceita-se pois, a consciencialização do atleta para o jogo limpo, de atitudes de serenidade, generosidade, respeito, cordialidade e solidariedade para com os outros.

# EDUCAR PARA OS VALORES DA ÉTICA. UM COMPROMISSO DE TODOS

“

“É preciso toda uma aldeia para educar uma criança.”

Ditado Africano

”

A educação para os Valores da Ética Desportiva é uma tarefa que nos deve envolver a todos. Neste sentido, para que esta se efetive, de modo perpétuo no tempo, é essencial a vinculação dos seus diferentes agentes desportivos, logo deve ser assumida como um compromisso de cada um de nós. Sob esta perspetiva, e com a premissa que **“a boa educação surge pelo bom exemplo”**, importa promover o **Código de Ética Desportiva**, difundido pelo Plano Nacional de Ética Desportiva (PNED), o qual elenca um conjunto de responsabilidades (Compromisso com a Ética Desportiva) a adotar pelos diferentes agentes desportivos, visando a adoção de condutas íntegras no e para o desporto. Iremos, de seguida, evidenciar alguns desses compromissos aí expressos.

## Compromisso para os Pais

Como o dito popular nos elucida **“... a educação começa na família...”**. É precisamente na família que se inicia a transmissão dos princípios e valores morais, através do diálogo, da reflexão e da promoção da educação através do exemplo. Assim, os pais devem comprometer-se a:

- Respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juizes, cronometristas e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos.
- Compreender e fazer compreender aos seus filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos.
- Informar os seus filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos.
- Inculcar aos seus filhos ou educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos.
- Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida.





## Compromisso para o Clube

O desporto é tido como um importante meio da formação multidimensional dos indivíduos e muitas vezes é neste espaço social que se apercebem do valor da ética na vida e particularmente no desporto.

Assim os Clubes devem comprometer-se a:

- Permitir que os seus associados e agentes desportivos conheçam todos os regulamentos e regras técnico-desportivas aplicáveis às provas e competições.
- Tratar todos os praticantes de modo igualmente justo e equitativo.
- Estabelecer relações institucionais duradouras com organizações desportivas que fomentem boas práticas no âmbito da ética desportiva.
- Envolver os praticantes de menor idade, e os pais ou encarregados de educação destes, no planeamento e nas decisões relativas aos treinos e às competições que lhes digam respeito.
- Prevenir e condenar disciplinarmente comportamentos antidesportivos e antiéticos dos seus agentes e associados desportivos.
- Desenvolver, por todos os meios, ações e práticas relevantes no âmbito da ética desportiva, divulgando-as tão bem quanto possível em meios de comunicação internos e externos.
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- Inscrever nos seus estatutos e regulamentos normas que consubstanciem o zelo e respeito pelos valores éticos no desporto, de acordo com o Código de Ética Desportiva e de Código idêntico criado no seio da federação desportiva que o tutele.
- Planear e estabelecer quadros competitivos adequados ao estágio de desenvolvimento dos praticantes, em particular dos mais jovens, contribuindo, desta forma, para um desenvolvimento integral e evitando tendências de especialização precoce.



## Compromisso do Treinador

Como principal agente no processo de desenvolvimento desportivo, o treinador é tido como um referencial de valores éticos. Por conseguinte, mais que ninguém, cabe-lhe a dupla tarefa de conduzir o processo de treino e transmitir os valores éticos desportivos a todos aqueles que com ele se relaciona. Assim, os treinadores devem comprometer-se a:



- Respeitar, por todas as formas e em todos os momentos, e de modo igual, os praticantes que estejam sob a sua alçada, preservando a saúde e a integridade física e mental dos mesmos.
- Fomentar o desportivismo entre os praticantes, inclusive nos próprios treinos.
- Respeitar as regras técnicas do desporto e contribuir para a sua melhoria qualitativa.
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- Considerar os colegas de atividade como parceiros no que respeita ao desenvolvimento das modalidades desportivas que treinam.
- Fomentar a saudável relação entre todos os colegas de classe.
- Constituir um modelo ético para todos, sobretudo para os mais jovens.
- Fomentar, em todos os escalões etários, os valores éticos subjacentes ao desporto e à vida.
- Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos praticantes, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes.
- Não empregar um método de treino, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais.
- Evitar qualquer situação que possa levar a conflitos de interesse. Entende-se por conflitos de interesse quando têm, ou aparentam ter, interesses privados ou pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções.
- Cumprir o Código de Ética Desportiva que tenha sido aprovado pelas associações de classe representativas da área de atividade em que se insere.



## Compromisso do Atleta

Sendo as principais figuras do processo desportivo os atletas, principalmente aqueles de excelência, devem pautar-se por um comportamento exemplar. O objetivo do atleta deve ser a excelência e não a vitória a qualquer custo. Deste modo, devem procurar ser o melhor possível através do trabalho, esforço, dedicação e determinação diária, assumindo as suas fraquezas e debilidades, comprometendo-se a:

- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- Dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário.
- Considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com educação e cortesia.
- Respeitar o seu próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental.
- Repudiar a dopagem sob qualquer forma, protegendo desse modo a sua saúde e preservando a verdade desportiva.
- Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham o jogo ou a competição.
- Não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido derrotado mas, pelo contrário, saber utilizar a derrota como fator de melhoria.
- Aprender a vencer: manter na alegria da vitória, a humildade e a simplicidade reconhecendo em cada uma delas o esforço dos vencidos.
- Respeitar os outros agentes desportivos (dirigentes, treinadores, árbitros e juizes, etc.) e os espetadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora delas, tratando-os de forma respeitosa e cortês.
- Ser correto e respeitador para com as entidades que prestem os serviços desportivos.
- Lembrar que à medida que se vão obtendo melhores resultados, maiores serão as obrigações quanto à salvaguarda dos princípios do espírito desportivo, pois tornar-se-ão exemplo público de ética para todos, sobretudo para os mais jovens.
- Conhecer e cumprir o Código de Ética Desportiva que tenha sido aprovado pelas associações de classe representativas da área de atividade em que se inserem.



# A PEDAGOGIA DO EXEMPLO MENSAGENS E TESTEMUNHOS

“

“O exemplo é a melhor forma de transmitir valores”.

”

*“... Houve uma situação em que durante uma prova internacional choquei com uma atleta espanhola e fiquei sem o meu o sportident (SI) (saltou-me do dedo) e sem o qual não poderia terminar a minha prova. Ela percebeu e ajudou-me a tentar encontrar, perdendo, também algum tempo. Acabamos por encontrá-lo e seguimos a nossa prova. Passados uns meses, quando nos voltamos a encontrar ela tinha um elástico próprio para prender o SI ao pulso para me oferecer ...”*



**Raquel Costa**

Penta Campeã Nacional Absoluta



Atleta do Orimarão  
Paula Nóbrega em prova

*“Como exemplos na orientação, e no que diz respeito à minha pessoa, recordo acidente que tive em Santo Tirso numa prova regional norte, onde eu acidentalmente espetei um pau numa perna e fiquei imobilizado no meio do mato. Fui socorrido pelo Rui Ferreira e a Paula Nóbrega (Orimarão), que desistiram, prontamente, das suas provas para me socorrer. A Paula ficou todo o tempo a tomar conta de mim, enquanto o Rui foi a correr até às chegadas para ir buscar o bombeiros para me socorrer.”*

*“No que diz respeito a ética e Fair Play, pessoalmente, o que faço é seguir as regras e tentar sensibilizar os outros para a importância de seguir e respeitar as regras da Orientação.”*

**Joaquim Sousa**

Atleta do Clube de Orientação do Centro  
Vice campeão do Mundo de Veteranos de Sprint

*“Sou sincero, o melhor exemplo de Fair Play que já vi na Orientação foi num Campeonato do Mundo (2009). Durante a estafeta, na última pernada, o Thierry Gueorgiou e o Martin Johnsson iam na liderança. O Martin caiu e espetou um pau na perna. O Thierry parou para auxiliar. Entretanto parou também o Anders Norberg e o Michael Smola. Juntos ficaram a prestar auxílio ao Martin. Um deles foi à arena buscar ajuda. Esperaram que fosse feita a evacuação e só depois terminaram a prova”.*



Anders Nordberg, Michael Smola e  
Thierry Gueorgiou a finalizarem  
a sua prova após prestarem auxílio  
a Martin Johnsson.

**Rafael Miguel**

Atleta e Presidente do Clube Oriestarreja

*"Eslovénia, 7 de março de 2015. Era a primeira das cinco etapas do Lipica Open, prova em que participei nos últimos seis anos. A caminho do ponto 10, ouvi gritar por socorro. Uma rapariga W16 estava estendida no chão com o braço horrivelmente torcido. Depois de, com breves palavras, a ter acalmado, corri para a arena, comuniquei ao secretariado a posição da sinistrada (controle mais próximo) e voltei ao terreno para picar os últimos quatro pontos do meu percurso. Soube depois que era húngara e se chamava Reka Pataki.*



*No final da competição, e antes da entrega de prémios, o diretor do evento, Ivan Nagy, chamou-me à zona do pódio para receber os agradecimentos do pai da jovem, Gabor Pataki, e para, em nome da organização, me oferecer um frasco de mel igual ao dos primeiros classificados. O meu gesto foi publicamente aplaudido. Não pude deixar de me comover, como testemunharam o José Bernardo e a Sílvia Delgado, meus companheiros nessa viagem.*

*Ao escrever este apontamento, em novembro de 2017, fui consultar o ranking da IOF e verifico que a Reka figura na posição 520 entre as 1474 atletas elencadas. Aparentemente ficou sem vestígios do traumatismo esloveno. Ainda bem".*

**Manuel Dias**

Atleta do Clube de Orientação da Gafanhoeira

*"Durante a etapa de distância longa do Alentejo "O" Troféu, disputada em 24 de Junho, em Arraiolos, a atleta Anabela Vieito (Clube de Orientação do Centro) sofreu uma queda aparatosa durante a prova provocando-lhe uma luxação no braço e consequente imobilização no local. A atleta com fortes dores gritou por ajuda, tendo Carlos Ferreira (Desportivo Atlético de Recardães) ouvido o seu pedido, e conjuntamente com Sara Tomás (Grupo Desportivo União Azoia) prestado o primeiro socorro. Mas com a dificuldade de passar o rio que os separava da atleta lesionada, Carlos teve que pedir ajuda a Luísa Mateus (Clube de Orientação do Centro) para ir à arena (local de concentração de pessoas e meios) pedir socorro. Na arena o Leonel Vieito (Clube de Orientação do Centro) que se preparava para iniciar a sua prova, também se deslocou para junto da atleta em seu auxílio..."*

**Atribuído um Louvor a todos estes atletas que abdicaram das suas provas para ajudar a atleta Anabela Vieito: Carlos Ferreira, Luísa Mateus, Sara Tomás e Leonel Vieito**

Federação Portuguesa de Orientação



*"Na prova de PreO do primeiro dia do Campeonato do Mundo de Orientação de Precisão (WTOC) em 2015, realizado na Croácia, devido às chuvas intensas os caminhos ficaram enlameados dificultando a progressão de todos os atletas, tornando-se particularmente difícil para os atletas paralímpicos em cadeira de rodas se deslocarem. A lama obrigou as cadeiras de rodas a serem empurradas e puxadas, ou mesmo levadas no ar, por mais que um ajudante. De realçar a atitude dos atletas não paralímpicos, que perderam tempo da sua prova para ajudarem os atletas paralímpicos. Isto demonstra um claro exemplo de Fair Play e entreaajuda protagonizado pelos melhores atletas mundiais na orientação de precisão."*

**Edgar e Inês Domingues**

Atletas da Seleção Nacional de Orientação de Precisão

*"A Orientação, nomeadamente em BTT, tem algo importantíssimo: mistura a prática desportiva ao respeito ambiental, o 'Fair Play', a solidariedade, a cooperação, a filosofia olímpica, enfim, todos os benefícios olímpicos. Tem tudo o que é o espírito olímpico – o que o barão Pierre de Coubertin preconizava há mais de 100 anos – e contribui para a autoestima de todos os povos, principalmente a dos portugueses ..."*

**Vicente Moura** (ex-presidente do Comité Olímpico de Portugal)  
no decorrer do Campeonato do Mundo de Seniores e Juniores de  
Orientação em BTT na região de Montalegre em 2010.



*"A modalidade de orientação aparece no topo das modalidades em que o Fair Play está tão presente tanto quanto a sua existência. Esta modalidade enquadra-se no grupo da sobrevivência humana. Quando os atletas de orientação embrenham-se na floresta assumem a postura de sobrevivência e de entreaajuda constante, especialmente quando um ou vários atletas empenham-se com o mesmo propósito e não numa postura de "cola".  
A todos níveis (competitivos ou de lazer) é visível o Fair Play em termos de ajuda técnica e em termos de ajuda físico emocional."*

**Helder Ferreira,**

Atleta e Treinador do Clube de Orientação do Centro

*"Mais do que o aperfeiçoamento físico e a adoção de estilos de vida saudáveis, o que já não seria pouco, a educação desportiva é um projeto de educação social e cívica, com todo o transfere positivo para a vida do indivíduo no campo familiar, pessoal e profissional.*

*O combate travado no desporto em nome de princípios e valores faz parte de um combate mais vasto de apologia e defesa de uma civilização vincadamente humanista, estética, ética e moral.*

*Vivemos uma época demencial, em que o homem é mais demens do que sapiens. Uma época de perversa exaltação e endeusamento dos vencedores e de esquecimento total dos vencidos, dos humilhados e excluídos.*

*A regressão civilizacional desta evolução é manifesta, porquanto Homero, na Iliada, tanto cantou o vencedor como o vencido, enalteceu o triunfo de Aquiles, sem descurar a nobreza, os méritos e as desventuras de Heitor. Necessitamos, pois, de passar à ofensiva.*

*O desporto não pode centrar-se em ser um reflexo daquilo que o comporta, aperta, cerca, condiciona e desfigura. Tem que exercer a função de influenciador e indutor do mundo e da nossa vida, de outro mundo e de outra vida. As circunstâncias impõem-nos a necessidade e o dever de voltar a projetar utopias.*

*O desporto é o maior movimento social do mundo. Logo deve ser utilizado para a difusão de ideais elevados e para a realização de bons e relevantes objetivos. Não esqueçamos que ele está intimamente ligado à cultura, ao envolvimento e à natureza (tanto intrínseca como extrínseca). E que é com a cultura que realizamos a educação e civilização dos humanos, sendo estas as principais referências e dimensões da sua missão.*

*Em síntese, a conjuntura pede que se desfralde a bandeira do protesto moral, da ética e da estética, da transparência e da decência, da coragem e da coerência. Logo esta hora tem de ser nossa; porque nós somos os nossos atos – e estes são um território moral, fundador e delimitador da nossa dignidade. Sintamos que é isto que nos torna próximos e cúmplices, nos enche de orgulho e paixão, aviva e dá sentido à nossa condição e nos permite transitar com porte erguido, como cidadãos livres e fraternos, em todo e qualquer lugar (Bento 2011)".*

**Rui Ferreira**

Treinador de Orientação, Responsável pelo  
Departamento de Formação da FPO

## **Prémio Fair Play Carreira 2006 do Panathlon Clube de Lisboa**

Com o objetivo de reconhecer o comportamento dos desportistas individuais ou das organizações que revelem absoluto respeito pelas regras do Fair Play / espírito desportivo, o Panathlon Clube de Lisboa instituiu o Prémio Fair Play, atribuindo todos, os anos, três categorias: Prémio Atitude; Prémio Promoção; e Prémio Carreira.

Marco Alpande Póvoa, hoje Presidente da Federação Portuguesa de Orientação, no dia 23 de novembro de 2006, na qualidade de atleta, foi distinguido pelo Panathlon Clube de Lisboa com o "Prémio Fair Play Carreira".

A fundamentação para a atribuição do galardão foi a seguinte:

*"O atleta Marco Póvoa é a personificação do Fair Play e do espírito desportivo ao mais alto nível pois trata-se de um cidadão com elevadas performances físicas e técnicas (capaz de ombrear com os*



*verdadeiro desportista (ninguém lhe conhece uma única atitude de mau perder ou de justificação para os insucessos que não seja o reconhecer que precisa de trabalhar mais). É, ainda, um técnico afável e sempre disponível para colaborar em ações de formação ou de sensibilização junto dos jovens ou nas Escolas."*

Panathlon Clube de Lisboa

## **Prémio Atleta com Valores 2017 da FPO**

No dia 30 de abril, durante o Orientação em Btt de Ança, o Rafael Torres atleta do escalão H15, do Clube da Natureza do Alvito, abdicou de fazer um melhor tempo na sua prova, para prestar apoio mecânico na reparação da bicicleta da atleta Kátia Almeida.

Esta atitude, louvável, revela um elevado desportivismo e Fair Play que deve ser exemplo para todos nós. Este facto foi bastante evidenciado por todos durante o dia de competição culminando com a entrega do prémio "Fair Play" da competição.

Rafael Torres, agraciado com o Prémio Atleta com Valores 2017 FPO

Com o apoio de:



## **A FINALIZAR**

Nestes expressivos testemunhos, relatos e conceitos em torno dos Valores da Ética Desportiva, assumimos, em jeito de conclusão, a Ética Desportiva como a reflexão e a prática daquilo que é o bem, o justo.

Pretendemos aqui fazer o elogio à Orientação, enquanto modalidade desportiva de Valores de todos e para todos, e assim enaltecer e preservar a sua mensagem humanizante por forma a que os Valores inerentes à sua prática se perpetuem nas gerações mais novas.

Desde modo, pretendemos sedimentar em todos os praticantes desportivos os valores da amizade ao invés da inimizade, da cooperação sobre a rivalidade, do altruísmo em troca do individualismo, da solidariedade ao contrário ao egoísmo, da equidade ao invés da segregacionismo, do respeito pela natureza e património ao contrario do vandalismo e o maltrato.

Assim, adotar os valores da Ética Desportiva é assumir comportamentos e atitudes de bom carácter que nos tornam distintivos, de modo a promover o Desporto, capaz de sensibilizar para a justiça, a honra, a dignidade, o progresso e paz no mundo.

**Tadeu Celestino**

Coordenador do Projeto "Orienta-te por Valores: a Ética e o Fair Play para Todos" da FPO

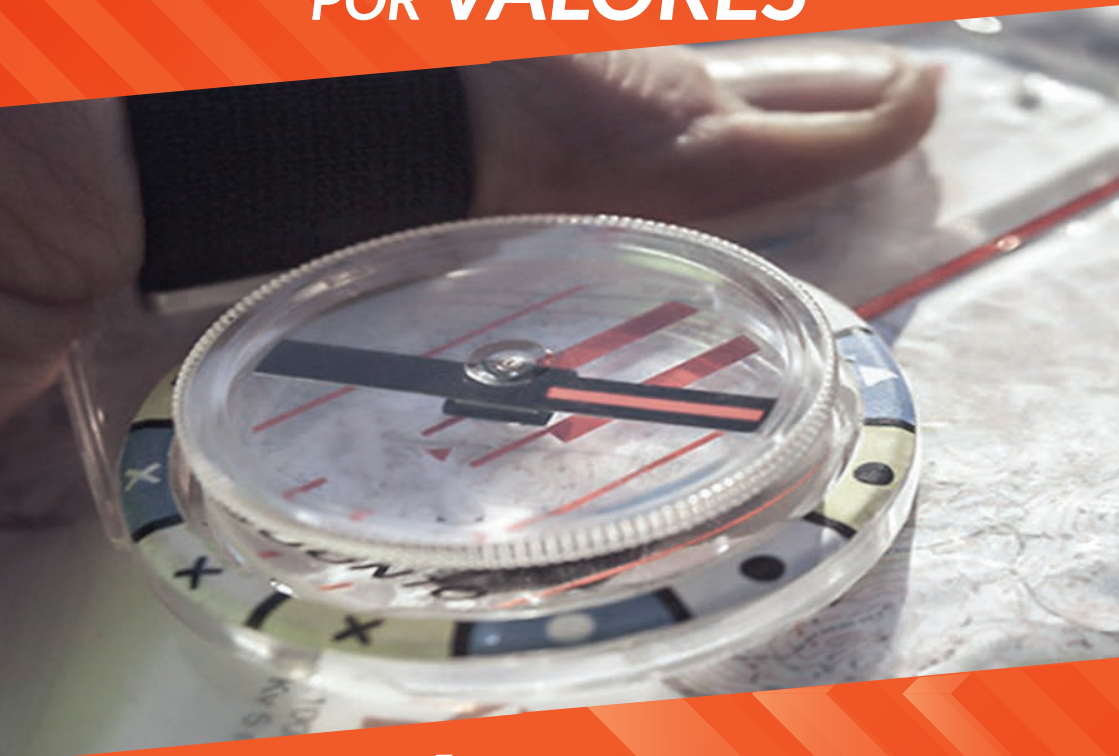




"A maior parte do nosso comportamento e dos nossos gostos é copiada dos demais. Por isso somos susceptíveis de educação e incessantemente aprendemos aquilo que outras pessoas conquistaram em tempos passado. Por isso é tão importante o exemplo que damos aos nossos congêneres sociais: é quase certo que na maioria dos casos eles nos tratarão como tiverem sido tratados."

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

# ORIENTA-TE POR VALORES



## A ÉTICA E O FAIR PLAY PARA TODOS

