

# Atividades de Recondicionamento Físico para Cegos

Subsídio para organização do T-8-294 —  
Coordenação do Ten.-Cel. Jayr Jordão Ramos

## 1. Generalidades.

a. Os indivíduos que perdem a visão encontram-se diante de um difícil problema de reajustamento. Eles tendem a tomar, se não assistidos convenientemente, as seguintes atitudes indesejáveis:

- (1) Inatividade física, mental e social.
- (2) Perda de coordenação e aquisição de tiques nervosos.
- (3) Dificuldade de orientação.
- (4) Postura deficiente com a cabeça caída para a frente, dorso curvado, peito reentrante, marcha lenta e insegura.
- (5) Timidez e perda de confiança em si.
- (6) Adiposidade e debilidade física geral.
- (7) Atitude de tristeza.

b. Um programa de intensa atividade deve ser estabelecido, a fim de superar os conflitos íntimos dos pacientes. A primeira preocupação na realização do trabalho, como é natural, visa tornar o indivíduo o mais independente possível, desenvolvendo-lhe o sentido da orientação.

2. Finalidade — A finalidade das atividades físicas para cegos, entre outras coisas, tem em vista proporcioná-los:

- a. Desenvolvimento ou manutenção de boa aptidão física e melhoria do aspecto geral (postura e equilíbrio nutritivo).
- b. Desenvolvimento de hábitos para facilitar a aquisição do sentido de orientação.
- c. Atitudes mais naturais, ânimo de espírito, segurança no andar e precisão nos movimentos.
- d. Restabelecimento da autoconfiança, fazendo desaparecer o complexo de inferioridade.
- e. Prática de atividades atlética-desportiva de acordo com o estado físico de cada paciente.

## 3. Atividades.

A falta da visão dificulta o trabalho. As atividades avançadas para cegos têm os seus objetivos mais limitados e são de adaptação mais difícil que nas outras incapacidades. No entanto, apesar das dificuldades, os cegos devem ser estimulados para participar de um programa de atividades variadas e atraentes.

(b) Convenientemente selecionadas, são indicadas abaixo uma gama de atividades cuja prática, além dos benefícios físicos e psíquicos advindos, conseguirá fazer o cego sentir de novo o prazer da existência. Vejamos:

- a. Ginástica Básica para convalescentes, ministrada sem acarretar grande cansaço mental no praticante (Ver T-8-294).
- b. Ginástica Utilitária (Ver Ginástica de Combate — C-21-20);
  - (1) Exercícios de marchar — Com exceção de algumas cambalhotas, os demais exercícios desta família podem ser realizados.
  - (2) Exercícios de trepar — O trepar na corda e a tração na barra são recomendados, sendo contra-indicadas as passagens na trave ou pórtico.

(3) Exercícios de saltar — Apesar do cego não gostar de perder o contato com o solo, pela insegurança que sente, alguns exercícios de saltar, não são de difícil execução. O salto em distância sem impulso, o salto em altura no mesmo lugar, o salto em profundidade de pequena altura, os saltitamentos e o pulo na corda são especialmente indicados. Com o treinamento outros exercícios mais complexos poderão ser programados.

(4) Exercícios de equilibrar — Todas as paradas são de fácil realização.

(5) Exercícios de levantar e transportar — Não há contra-indicação nos exercícios desta família, no entanto, os transportes de camaradas são os preferidos pelos cegos. O passe-passe de objetos leves pode ser adicionado aos exercícios constantes do Manual C-21-20.

(6) Exercícios de lançar — De um modo geral todos os exercícios previstos no C-21-20 podem ser utilizados, no entanto, toda cautela é pouco na execução dos diferentes movimentos. O medicinebol é o material do arremesso mais recomendado na realização do trabalho coletivo.

(7) Exercícios de atacar e defender-se — Quase todos os exercícios são indicados, exigindo apenas muita cautela, quando houver possibilidade de quedas. O cabo-de-guerra e as lutas indiana, de tração e de repulsão devem ser bastante exploradas.

(8) Exercícios de correr — Tomadas as devidas precauções para evitar encontros e mudanças de direção, quase todos os exercícios podem ser praticados.

(9) Jogos — A maior parte dos jogos para cegos requer material sonoro — campainhas, apitos, guizos, chocalhos, etc. Com engenhosidade e cautela, o instrutor poderá usar alguns jogos constantes de sessão de ginástica de combate, sem excluir outras que a sua experiência saberá escolher. A título de exemplo, descrevemos abaixo, três jogos convenientemente adaptados para cegos:

(a) Foge de bola — Os homens ficam em círculo e alguns, três ou quatro, são escolhidos para tomarem posição no interior; estes terão guizos nos tornozelos, pulsos e pescoço. O instrutor coloca a bola (com guizos) na mão de um dos praticantes do círculo, que antes de arremessá-la gritará "la vai"; os que estão no interior terão de evitar serem atingidos e cada um que o for passará a integrar o círculo.

(b) Defesa do gol — São dispostos sete ou oito jogadores, de cada lado, diante de uma linha de gol e a uma distância de 20 metros aproximadamente. Cada jogador, com a mão, lança uma bola de futebol, com força, procurando fazer que a mesma pique diante da linha adversária pelo menos a uma distância de 2 metros. Todos os jogadores fazem os lançamentos, sendo vencedor o lado que marcar maior número de tentos. No início desta prática recreativa, pode-se usar uma bola com guizos.

(c) Corrida de estafeta — O instrutor deverá ser auxiliado por outra pessoa. Os homens são dispostos em duas

turmas e correm sacudindo um chocalho, que devem passar ao companheiro de equipe. O instrutor de um lado e o seu auxiliar de outro apitarão, cada um por sua vez, a fim de orientar os corredores.

3. Jogos individuais e Desportos Adaptados — Formas ideais de trabalho pela alegria que despertam. Alguns exemplos:
    - a. Beliche — O instrutor orienta os participantes sobre o caminho da bola, localização dos paus e, no decorrer do jogo, o número dos que permanecem em pé. Será mantido um auxiliar nas proximidades dos paus.
    - b. Lances livres — O instrutor informa aos participantes qual o lugar da cesta, ficando junto dela para poder dar as indicações necessárias, quanto a distância e direção.
    - c. Atletismo — Como complemento de um treinamento bem conduzido, algumas competições atléticas podem ser realizadas: corridas, salto em distância com ou sem impulso, salto em altura sem impulso e arremessos em geral.
    - d. Lutas (Ver Manual de Desportos de Combate).
    - e. Natação (Ver C-21-20 e T-21-217).
    - f. Remo (Ver T-21-217).
  4. Exercícios com aparelhos — Todos os aparelhos indicados no T-8-294 são de largo emprêgo no recondicionamento físico dos cegos. Assim, os exercícios feitos com o medicinebol, o saco de bater, o espaldar, os pesos e alteres, as roldanas com pesos, os cabos de mola e de borracha, as massas e a corda de pular produzem enormes benefícios no organismo do praticante. Além dos citados, as barras fixas e paralelas, com os cuidados devidos, podem também serem incluídos no programa do trabalho físico de certos pacientes.
  5. Danças — As danças de salão e folclóricas constituem um meio excelente de trabalho físico e de convívio social, daí a sua indicação como meio terapêutico poderoso no reajustamento físico e psíquico dos cegos.
4. Sugestões úteis. No trabalho com cegos, as seguintes regras devem ser observadas:
    - a. Para guiar um cego, quando fôr preciso, deve-se mandá-lo agarrar o braço do instrutor, cujo passo será bastante lento, a fim de permitir o paciente agir com confiança. O instrutor somente em certos casos segurar o paciente.
      - b. Por ocasião da realização de um trabalho, toda vez que o instrutor tiver necessidade de se afastar, deve prevenir o paciente, orientando-o convenientemente, se fôr o caso.
      - c. A atividade empregada deve estar de acôrdo com a possibilidade do paciente em executá-la.
      - d. Antes de qualquer deslocamento o paciente deve ser orientado sobre o terreno a percorrer e suas proximidades. Nas marchas em conjunto, tendo um monitor na testa, pode-se usar uma corda, com nós colocados a igual distância, a fim de permitir cada paciente manter o seu lugar durante o percurso.
      - e. As explicações devem ser claras e precisas e feitas em tom normal de conversa.
      - f. Os locais dos aparelhos e do material devem ser sempre os mesmos, a fim de evitar novo trabalho de orientação dos pacientes.
      - g. Quando as explicações forem insuficientes no ensino de qualquer exercício, deve o instrutor passar ao trabalho individual, executando o movimento defrente de cada paciente. Utilizando o tato, este acompanha a prática, com as mãos apoiadas nos segmentos mobilizados do instrutor, adquirindo assim o sentimento da extensão, energia, direção, velocidade e ritmo do movimento que executa. Isto feito, passa o instrutor ao trabalho coletivo.
      - h. Os cegos poderão executar quase todos os exercícios indicados para os videntes, desde que se obedeça a uma certa progressividade, intensidade e dificuldade, a fim de fazê-los desenvolver a confiança em si. Certos exercícios somente serão ministrados após o cego adquirir experiência no trabalho físico, entre eles, os que importam na perda do contato com o solo.
      - i. Para terminar, cumpre ressaltar que o recondicionamento do cego não se deve limitar às atividades preconizadas. O seu problema é mais da ociosidade do que propriamente da cegueira. E' preciso, antes de mais nada, fazê-lo adquirir uma consciência higiênica e de saúde, a fim de contar com a sua cooperação nos trabalhos necessários à manutenção integral de sua personalidade.

#### Bibliografia:

- TM-8-292 — Physical Reconditioning — Exército dos E. Unidos.  
TM-8-294 — Advanced Physical Reconditioning — Exército dos E. Unidos.  
Os Cegos e a Educação Física — Prof. Armando M. Monti — Argentina.  
O Problema da Educação Física dos Cegos — Inezil Penna Marinho — Brasil.  
Educação Física e Recreação para Cegos — Direção Geral de Educação Física — Argentina.

#### NOTA:

Os manuais referidos no texto encontram-se em organização.