

REGINA MATSUI

***O EQUILÍBRIO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA:
EXPERIÊNCIAS VOLTADAS PARA PESSOAS
PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA VISUAL***

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
- FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA -**

1996



REGINA MATSUI

***O EQUILÍBRIO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA:
EXPERIÊNCIAS VOLTADAS PARA PESSOAS
PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA VISUAL***

Monografia apresentada como exigência parcial para a obtenção do certificado de graduação em Educação Física, na modalidade de Bacharelado em Treinamento Esportivo, sob a orientação do Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida.

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
- FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA -**

1996

DEDICATÓRIA

*Aos meus pais, Mauro e Léa, por
terem me dado esta oportunidade.*

*Aos meus irmãos, Deise, Mauro Jr. e
Silvio, sempre presentes em minha
vida.*

*“O amor é um farol
permanente
que contempla as tormentas
sem jamais estremecer.
É a estrela
fixa nos barcos sem rumo.
É o astro
cuja altura medimos,
mas cuja essência é
mistério.”*

W. Shakespeare

Ao Valter.

AGRADECIMENTOS

- *Ao orientador e amigo Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida, pela amizade, confiança, orientação e oportunidades oferecidas ao longo de toda graduação.*
- *A minha família, por compreenderem a minha ausência e me darem muito amor e incentivo para a conclusão desse curso.*
- *Ao Neto, pelo apoio, incentivo e principalmente pela amizade.*
- *Aos profs. Paulo Ferreira de Araújo, Ana Isabel Figueiredo Ferreira e José Luiz Rodrigues, pela amizade e conhecimentos compartilhados.*
- *Ao Wagner Xavier de Camargo, pelo carinho e amizade.*
- *Aos funcionários da biblioteca, em especial ao Gonzaga, Edson, a Tânia e Dulce, pela ajuda e paciência.*
- *A Nadir, pela amizade, ajuda e paciência, durante os dias passados em frente do micro.*
- *Aos alunos do Instituto dos Cegos, pela participação nas aulas.*
- *Aos meus amigos da Turma 93, pelo carinho e amizade.*

RESUMO

O presente trabalho visa observar a possibilidade de melhorar as condições motoras e sociais da pessoa portadora de deficiência visual, proporcionando-lhes vivência em ginástica artística através de aplicações práticas de exercícios, que envolvam a qualidade física equilíbrio. Partimos então para uma elaboração teórica conjunta de questões referentes a ginástica artística, a pessoa portadora de deficiência visual e o equilíbrio. Feito isso, fizemos uma aplicação prática do trabalho teórico, e a interação das idéias, bem como uma correlação dos assuntos tratados. Para tanto utilizamos uma pesquisa bibliográfica, baseadas em livros, teses e artigos publicados sobre os referidos assuntos, e também de recurso áudio-visual. Para a parte prática, utilizamo-nos de exercícios específicos da ginástica artística, que envolvessem a qualidade física equilíbrio. Através dessa investigação, pudemos observar que uma das dificuldades freqüentes nas pessoas portadoras de deficiência visual é a do equilíbrio, decorrente da sua própria deficiência, então para que se trabalhasse melhor essa qualidade física, escolhemos o aparelho específico da ginástica artística, trave de equilíbrio. Assim viabilizamos às pessoas portadoras de deficiência visual, vivenciar a prática de elementos específicos da ginástica artística, com ênfase maior na questão do equilíbrio e sua implicação especial ao auxílio da pessoa portadora de deficiência visual.

SUMÁRIO

Introdução	7
Metodologia	12
Capítulo I	
A ginástica Artística	15
<i>1.1- Histórico da Ginástica Artística</i>	15
<i>1.2- Definição da Ginástica Artística</i>	20
<i>1.3- Os Posicionamentos Corporais Utilizados na Ginástica Artística</i>	22
<i>1.4- Exercícios Ginásticos de Equilíbrio para Trave: Pensando a Aprendizagem de Maneira Não-Específica</i>	26
Capítulo II	
A Deficiência Visual	27
<i>2.1- Histórico da Deficiência Visual</i>	27
<i>2.2- Definição e Classificação da Deficiência Visual</i>	29
<i>2.3- A Postura das Pessoas Portadoras de Deficiência Visual</i>	32
<i>2.4- Esquema Corporal e Imagem Corporal</i>	34
Capítulo III	
Equilíbrio	38
<i>3.1- Definição</i>	39
<i>3.2- Órgãos Utilizados no Equilíbrio</i>	41
<i>3.3- Desenvolvimento do Equilíbrio</i>	42
<i>3.4- A Importância do Trabalho de Equilíbrio Junto as Pessoas Portadoras de Deficiência Visual</i>	43

Capítulo IV

Exercícios de Equilíbrio Específico da Ginástica Artística Aplicados Junto a Pessoas Portadoras de Deficiência Visual	44
<i>4.1- Exercício visando a posição de apoio invertido, ou parada de mãos</i>	<i>44</i>
<i>4.2- Avião</i>	<i>45</i>
<i>4.3- Saltos com giros no eixo vertical</i>	<i>46</i>
<i>4.4- Avião no banco sueco</i>	<i>48</i>
<i>4.5- Giro no eixo vertical sobre os dois pés e sobre um pé no banco sueco</i>	<i>49</i>
<i>4.6- Andar no “murinho”</i>	<i>50</i>
<i>4.7- Posição estendida sobre o medicine-ball</i>	<i>51</i>
Conclusão	53
Referências Bibliográficas	55

LISTA DE QUADROS E FIGURAS

<i>Quadro 1.</i> O modelo de criatividade	9
<i>Quadro 2.</i> Posições básicas da ginástica	23
<i>Quadro 3.</i> O desenvolvimento da acuidade visual na criança	32
<i>Figura 1.</i> Ilustração das posições básicas da ginástica	23
<i>Figura 2.</i> Ilustração do elemento “Y”	24
<i>Figura 3.</i> Ilustração do elemento “avião”	25
<i>Figura 4.</i> Apoio invertido	45
<i>Figura 5.</i> Avião com arco	46
<i>Figura 6.</i> Saltos com giros	47
<i>Figura 7.</i> Avião no banco sueco	48
<i>Figura 8.</i> Giros no banco sueco	49
<i>Figura 9.</i> Andar no “murinho”	50
<i>Figura 10.</i> Posição estendida sobre o medicine-ball	51

INTRODUÇÃO

A elaboração deste trabalho está vinculada a grande afinidade e participação que temos na modalidade esportiva da Ginástica Artística¹ e pelo envolvimento com pessoas portadoras de deficiência visual, envolvimento este surgido através das atividades desenvolvidas pelo projeto do Departamento de Atividade Física Adaptada - *DEAFA* - da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP.

O presente trabalho busca uma proposta de aplicação da qualidade física “equilíbrio” por meio de exercícios básicos da ginástica artística, voltando-se para as pessoas portadoras de deficiência visual, com o intuito de melhorar as suas capacidades afetivas, cognitivas, sociais e motoras e propiciar oportunidades para o desenvolvimento daquela qualidade que se faz prejudicada na população de pessoas em questão.

[A vontade de realizarmos uma prática renovadora surgiu da necessidade de superarmos a visão tradicional de como se propiciar a participação das pessoas envolvidas em nosso estudo, com uma prática efetiva e diferenciada, valendo-se aqui a colocação de Schmit (1991 apud Gaio, 1994, p. 16), o qual diz que “*o importante é participar criativamente em atos de conhecimento*”.

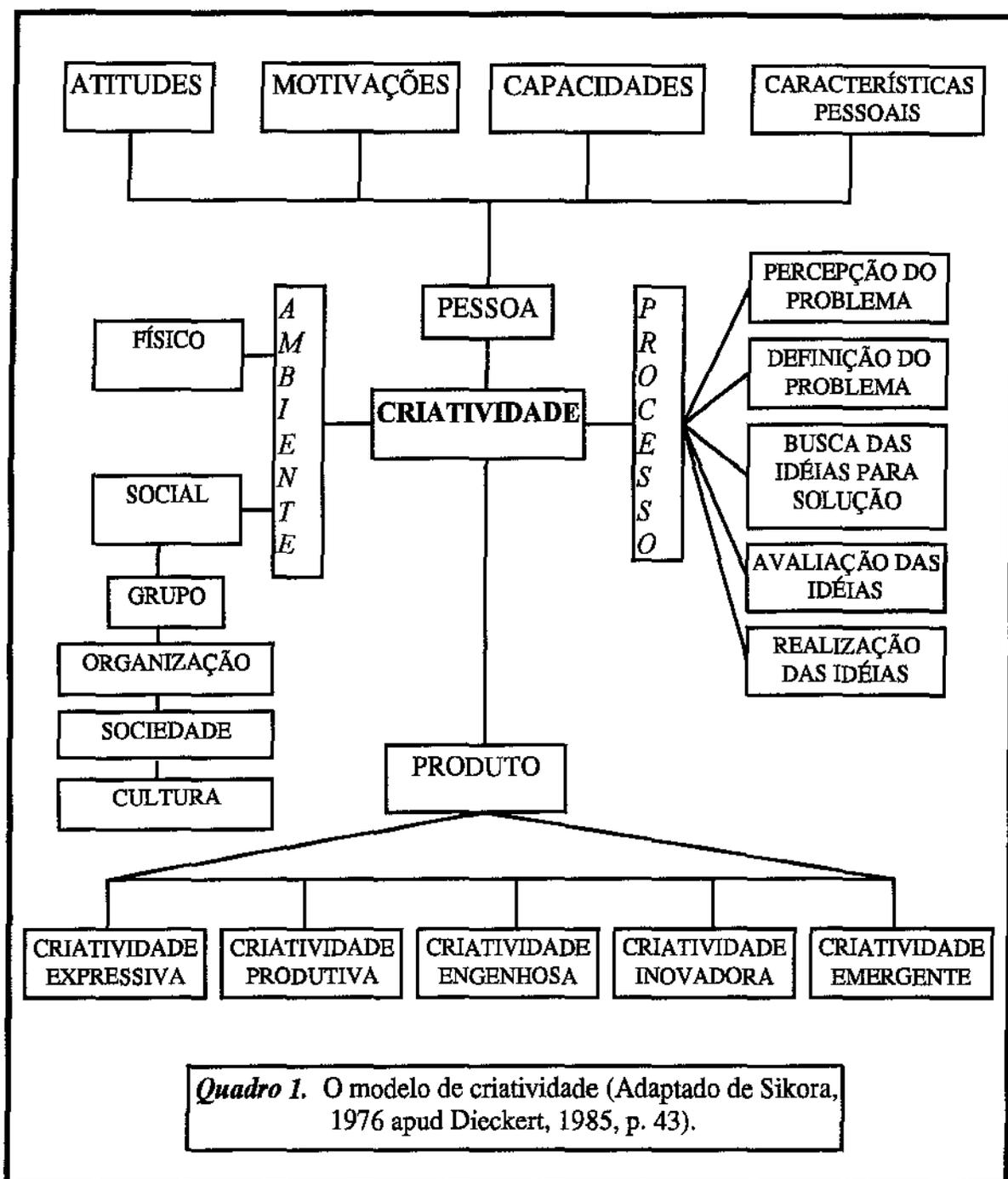
¹ A respeito da denominação da Ginástica Artística, José Carlos Eustáquio dos Santos e José Arruda de Albuquerque Filho; na obra Manual de Ginástica Olímpica, na Contracapa, realizam a seguinte observação: “*A partir de 1985, a Confederação Brasileira de Ginástica passou a adotar o nome Ginástica Artística em vez de Ginástica Olímpica, visto ser a Ginástica Rítmica Desportiva também uma modalidade de ginástica reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional como esporte olímpico.*”

Desta forma, [torna-se também importante que não apenas a ação do professor seja criativa visando o desenvolvimento das atividades, mas sim que o deficiente visual envolvido no processo de aprendizagem vivencie meios que o levem a adquirir condições para sentir por completo a atividade proposta.] [O aluno deve se perceber possibilitado a resolver o problema - em nosso caso, as atividades voltadas para o desenvolvimento do equilíbrio -, pois só assim ele estará progredindo rumo à *autonomia*, que é o maior objetivo do processo ensino-aprendizagem.] A ação do professor é de extrema importância neste contexto, haja visto que ele será o “objeto intermediário” na prática de ajuda ao deficiente em identificar o problema passível de solução, em colocar e delimitar o problema, em encontrar informações e desenvolver métodos, em processar informações, em estabelecer e testar suas hipóteses e, principalmente, em encorajá-lo a descobrir e avaliar situações independentemente (Klausmeir, 1977). [Enfim, a capacidade de resolver problemas faz com que a espécie humana torne-se capaz de se adaptar ao ambiente físico e também de modificá-lo (Davis et al., 1986).]

A definição de criatividade apresentada por Drevdahl (1956 apud Dieckert, 1985, p. 42) nos dá uma idéia ampla e aberta de suas possibilidades:

“A criatividade é a habilidade do ser humano de produzir qualquer tipo de resultado mental, que seja novo em sua essência e que seja anteriormente desconhecido pelo praticante ... A criatividade pode desenvolver a formação de novos sistemas e novas combinações de

informações conhecidas, bem como o domínio de referências conhecidas para uma situação nova e a formação de vários correlatos.”



E por quê a nossa preocupação em estarmos relacionando o processo criativo com o objeto central da pesquisa, que é o desenvolvimento de atividades de equilíbrio da ginástica artística para pessoas portadoras de deficiência visual? A resposta está na própria essência do trabalho, que buscou na execução dos elementos ginásticos a fundamentação dos exercícios, complementando-os às necessidades do grupo. Como sabemos, as pessoas portadoras de deficiência podem estar mais propensas ao bloqueio do processo criativo, seja na *ordem cognitiva*, através de bloqueios perceptivos; na *ordem afetiva*, com a presença da insegurança, da falta de confiança na sua capacidade e do medo de cometer erros; na *ordem cultural*, com a orientação indevida para o sucesso nas vivências motoras (Dieckert, 1985). Um dos atributos relevantes do processo criativo é a possibilidade do indivíduo em realizar representações mentais visando a resolução de um problema, onde entendemos como problema não apenas os eventos relacionados à natureza técnica e neuromuscular do movimento ginástico, mas também as circunstâncias interligadas aos fenômenos interpretativos, sociais e emocionais. Como Rodrigues (1991, p. 19) relata:

“Não se educa um corpo, considerando seu aspecto físico, nem tão pouco a mente, considerando seu cognitivo e moral, mas sim a pessoa, esse todo que deve ser contemplado na ótica do respeito à sua individualidade, e estimulado a crescer enquanto ser único e social.”

Na colocação de Freire (1989), a Educação Física deve ser considerada uma área de promoção humana, preocupada não apenas com o movimento, mas, acima de tudo, com a sua possibilidade de propiciar ao ser humano o estabelecimento de relações com o mundo. Assim, através das atividades onde buscamos situações de promoção de equilíbrio para as pessoas portadoras de deficiência visual, também estamos assegurando a vivência do “algo novo”, misterioso e compensador.

Para que pudéssemos desenvolver esse trabalho, fez-se necessário o envolvimento com assuntos relacionados a ginástica artística, ao equilíbrio e a pessoa portadora de deficiência visual, para posteriormente fazermos as inter-relações dessas idéias.

A pesquisa foi estruturada da seguinte forma: um primeiro capítulo tratando da ginástica artística, um segundo capítulo abordando a qualidade física do equilíbrio, um terceiro capítulo discutindo a deficiência visual e, finalmente, um quarto capítulo relatando os exercícios filmados e realizados com os participantes do projeto. Vale ressaltar que esses exercícios são apenas um modelo da possibilidade de se trabalhar a ginástica artística com as pessoas portadoras de deficiência visual, não devendo ser encarados como uma “receita”, cabendo ao professor adaptar e criar situações de trabalho dentro da ginástica artística dependendo dos determinantes que envolvem seu grupo.

METODOLOGIA

A- DOCUMENTAÇÃO INDIRETA

Tipo de Pesquisa

Para fornecermos fundamentação teórica à discussão deste trabalho, realizamos uma *pesquisa bibliográfica*, a qual proporcionou-nos a oportunidade de adquirirmos informações relativas aos dados científicos e históricos evidenciados nos problemas relativos à deficiência visual, à ginástica artística e ao equilíbrio.

Palavras-Chave

As palavras-chave para a busca de material bibliográfico foram as seguintes:

- * *Deficiência visual*
- * *Ginástica*
- * *Ginástica Artística*
- * *Esquema Corporal*
- * *Imagem Corporal*
- * *Equilíbrio*

Período do Levantamento Bibliográfico

O levantamento bibliográfico das temáticas específicas compreendeu um período não delimitado de tempo de produção científica

e literária, sendo que buscamos as obras consideradas relevantes para o desenvolvimento de nossa pesquisa.

Fontes

Nossas fontes de pesquisa foram os periódicos, teses e livros pertencentes à Biblioteca de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP.

Fichamento

Os fichamentos realizados visaram abranger todas as informações relevantes dos textos pesquisados.

Análise dos Dados

A análise dos dados das temáticas da Ginástica Artística, Deficiência Visual e Equilíbrio constou das etapas de verificação, explicação e explicitação das interdependências relacionais das informações que se mostraram relevantes para a pesquisa.

B- DOCUMENTAÇÃO DIRETA

A *documentação direta intensiva* foi utilizada para adquirirmos conhecimento da realidade da pessoa portadora de deficiência visual, bem como também para desenvolvermos as atividades relacionadas com a ginástica artística em relação à habilidade física do equilíbrio.

Desta forma, para que houvesse a documentação, utilizamos os recursos da filmagem de aulas aplicadas juntos aos deficientes visuais, participantes do projeto desenvolvido pelo Departamento de Estudos da Atividade Física Aplicada - DEAFA - da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. No projeto geral, foram realizadas 18 aulas, com participação total de 18 alunos. Tais alunos possuíam deficiência visual congênita e adquirida, com dificuldade motora. Para a modalidade esportiva Ginástica Artística, foram reservadas 2 aulas, enquanto finalidade diagnóstica e não de intervenção, com a participação de 6 alunos. Esse trabalho foi aplicado no ginásio e nos espaços externos (no bosquinho e no gramado ao lado das quadras de tênis), da Faculdade de Educação Física - UNICAMP.

CAPÍTULO I

A GINÁSTICA ARTÍSTICA

1.1- Histórico da Ginástica Artística

Segundo Santos e Albuquerque Filho (1986), desde a antigüidade, muitos anos antes de Cristo, o Homem dedica-se à realização de tarefas acrobáticas e funambulescas, que evoluíram no decorrer dos tempos.

Alguns autores, como Borrmann (1980) e Figueiredo (1977), consideram que a ginástica teve sua origem através das imitações de gestos animais e dos efeitos da natureza.

Os gregos foram os primeiros a praticarem um treinamento físico organizado. Eles eram adeptos à teoria de que ao homem desenvolver suas potencialidades físicas e intelectuais, como um todo, ficariam mais aptos ao desempenho de seus deveres de cidadão. Esse sistema foi denominado de ginástica, cujo significado era "*arte desnuda*".

O seguinte período foi a era romana. Nesta época, o treinamento físico visava a conquista militar. De acordo com Sweeney (1975), duas provas da ginástica devem ter tido suas origens neste período romano militante, sendo elas o *cavalo de arções* e o *salto sobre cavalo*, pois os soldados eram treinados em cavalos de madeira para aprimorarem suas aptidões de cavaleiros.

Na era medieval, muitos movimentos ginásticos eram praticados como forma de entretenimento, consistindo em saltos e acrobacias, bem como provas de *equilibrismo* e de prestidigitação, porém havendo evidências de que tais atividades originaram-se no antigo Egito.

Interessante é que as acrobacias eram praticadas por pessoas das classes mais baixas, como, por exemplo, os escravos, para divertirem seus amos, sofrendo uma grande discriminação da população. Foi também nessa época que se percebeu a importância do equilibrismo (arte ou habilidade de equilibrista) e, conseqüentemente, do equilíbrio, para o melhor desempenho dos soldados na guerra, facilitando, desse modo, sua ação em relação aos deslocamentos em locais que fossem exigido tal capacidade física, o que ajudava também na montaria a cavalo.

Ao fim da Idade Média, muitas nações desenvolveram os seus sistemas de educação física conforme as suas necessidades e anseios. Das sistematizações dos exercícios, surgiram os chamados Métodos Ginásticos: o Método Sueco, o Método Francês, o Método Alemão, o Método Natural de Herbert, a Educação Física Desportiva Generalizada, entre outros (Soares et al., 1992).

O *Método Sueco*, oriundo dos países nórdicos, teve como idealizador Peer Henrich Ling (1776-1839). A sistematização dos exercícios proposta pelo Método Sueco tinha como preocupação a questão social, tal como o vício do alcoolismo que era um problema para o país. Desta forma, toda sua estruturação tinha fundamentação certificada pela ciência médica, cujo conteúdo era baseado na anatomia, com a finalidade de assegurar ao indivíduo a condição ideal de manutenção de sua saúde

física e moral: para os homens, o importante era assegurar-lhes a possibilidade de exercerem suas funções plenas de soldados da pátria, bons trabalhadores; para as mulheres, o essencial era que estas fossem saudáveis para gerarem seus filhos. O conteúdo das práticas físicas consistia de exercícios de flexibilidade, pequenas corridas, saltos e jogos, que eram dirigidas por instrutores, verdadeiros “modelos” para os alunos (Soares et al., 1992).

Na França, a ginástica tinha a seguinte conotação: ela exprimia a uma educação que visava o desenvolvimento social, buscando a formação de homens completos. Assim, a ginástica era organizada não somente para militares, mas para todos, proporcionando uma prática capaz de contribuir para a formação do homem. A ginástica na França teve como seu fundador D. Francisco de Amorós y Ondeano (1770-1848), cuja prática deveria abranger exercícios que tornassem os homens mais “fortes”, fazendo-os resistirem aos obstáculos que surgissem (em suas vidas), sendo capazes de prestarem serviços aos Estado e à humanidade.

“Amoros, embuído dos ideais patrióticos e morais, criou um método de ginástica bastante semelhante àquele de Ling na Suécia. Sua ginástica, de acordo com a finalidade, poderia ser: civil e militar, médica e cívica ou funambulesca.”

(Soares, 1994, p. 76)

Friedrich Jahn (1778-1852) é considerado o Pai da *Ginástica Alemã*, sendo o fundador do primeiro ginásio ao ar livre e também o

criador da barra fixa. Segundo Santos e Albuquerque Filho (1986), sua ginástica era tipicamente militarista, pois visava formar homens capazes de defender a Pátria (os mesmos pressupostos do Método Sueco). Jahn deu o nome de Farnen a essa atividade física, que consistia de marchas, corridas, saltos, lançamentos, equitação, lutas, esgrima, exercícios de escalar e natação. Foi ele também quem distinguiu o salto sobre o cavalo e o cavalo com arções, por meio de seus volteios. Além da barra fixa e do cavalo, Jahn utilizava as paralelas. Suas idéias difundiram-se para os Estados Unidos e tiveram grande influência sobre a base da ginástica moderna.

Juntamente com o surgimento e o crescimento da ginástica, surgiram também os aparelhos: a *trave de equilíbrio* e a paralela assimétrica, muito utilizadas atualmente pela categoria feminina.

O esporte de ginástica manteve-se por muitos anos dentro dos clubes esportivos, mas foi só depois da Segunda Guerra Mundial que a ginástica passou a fazer parte da programação esportiva total de cursos secundários e universitários.

“Assim, eclodiu no início do século XX uma tendência esportiva, marcada por encontros internacionais, limitados, no entanto, a alguns países da Europa. Gradativamente, a ginástica foi expandindo-se para os outros países, concretizando a sua difusão mundial a partir de 1950, no Campeonato Mundial da Basileia, Suíça. A Ginástica Artística, também denominada de Ginástica de Aparelhos,

Ginástica Desportiva ou Ginástica Olímpica, constitui-se, hoje, um dos esportes mais populares em vários países e um dos esportes olímpicos mais apreciados.”

(Santos, Albuquerque Filho, 1986, p. 4)

Atualmente, a Ginástica Artística possui seis provas masculinas e quatro provas femininas. As provas masculinas são o cavalo com arções, argolas, salto sobre o cavalo, paralela simétrica, barra fixa e solo. As provas femininas são constituídas pelo salto, paralela assimétrica, *trave de equilíbrio* e solo.

Visto que todos os aparelhos utilizam as diversas capacidades físicas, notamos que o *equilíbrio* está presente de uma forma dinâmica em todos os aparelhos, lógico que em alguns aparelhos com mais intensidade e em outros numa menor intensidade. Um dos aparelhos que podemos citar e que se utiliza muito do equilíbrio, tanto na forma estática quanto dinâmica é, como diz o próprio nome, a *trave de equilíbrio*. Já, o salto sobre o cavalo não tem o equilíbrio como fator tão preponderante como observado na trave, estando o equilíbrio presente na aterrissagem do movimento executado - situação denominada de *equilíbrio recuperado*, que é uma posição estática advinda de uma situação dinâmica.

O equilíbrio pode, então, ser classificado em estático ou dinâmico. O *equilíbrio estático* é aquele conseguido numa determinada posição, enquanto o *equilíbrio dinâmico* é o obtido em movimento. O equilíbrio deverá ser desenvolvido tanto com ginastas masculinos como femininos, lembrando que o aparelho mais utilizado para esse tipo de

trabalho é a trave de equilíbrio, que mesmo sendo específico da ginástica artística feminina, enquanto situação de treinamento também pode ser útil para a formação de ginastas masculinos.

1.2- Definição da Ginástica Artística

Segundo Magakian (apud Carrasco, 1982-B), a ginástica olímpica - ou artística - é um esporte em constante evolução, e todos devem indagar como podemos abordar a aprendizagem e a prática dessa disciplina formadora, educadora, que tornou-se um dos mais belos esportes, de espetáculo incomparável.

A ginástica artística é um esporte que trabalha muito com exercícios de força, aliando-os à graciosidade e *equilíbrio*, exigindo de seus praticantes muita concentração e vontade de se executar os movimentos. É por englobar tais características é que a ginástica artística tornou-se um espetáculo esportivo, onde todos admiram as ligações de elementos acrobáticos com elementos ginásticos, possibilitando a continuidade sequencial do movimento.

O *elementos acrobáticos* são os exercícios executados com fase de vôo ou não, e os *elementos ginásticos* compreendem os exercícios de girar, saltar, caminhar e também os movimentos ondulatórios (ondas). Em relação à trave de equilíbrio, podemos dizer que os dois tipos de elementos estão presentes, sendo que os elementos ginásticos são os que ocupam maior parte de uma série e do treinamento também.

Na aprendizagem da ginástica artística, para uma maior vivência dos aparelhos, tanto as meninas quanto os meninos executam todos os aparelhos, desde o cavalo com arções até a trave de equilíbrio. Na trave de equilíbrio, utiliza-se bastante os elementos ginásticos, tais como o “avião”, o “Y”, o sobrepasso, os giros e vários tipos de saltos. E para que se treine os elementos acrobáticos, torna-se necessário que o aluno domine, primeiramente, determinado movimento no solo, para que, posteriormente, o movimento seja transportado para a trave de equilíbrio.

Então, podemos considerar que a aprendizagem da ginástica artística está intimamente ligada com a base pela qual a criança vivenciou, pois será dessa base que se partirá a uma condição de treinamento mais específico, com um grau de dificuldade maior.

“O termo aprendizagem implica em um processo de assimilação de elementos novos às estruturas anteriores. Em ginástica, querer aprender um gesto não é fazer referência a qualquer coisa já realizada, ou que poderá ser utilizada para a realização do gesto novo. Então, aprender é construir uma novidade, apoiando-se em estruturas já construídas, modificando-as sem que para isso sejam destruídas, pelo processo de acomodação à situação nova.”

(Carrasco, 1982-C, p.10)

Assim sendo, ainda seguindo o mesmo autor, as “organizações e as adaptações futuras serão apenas um enriquecimento e uma combinação daquelas totalidades motoras anteriores” (p. 9).

1.3- Os Posicionamentos Corporais Utilizados na Ginástica Artística

Para Santos e Albuquerque (1986), a prática de ginástica artística não é responsável pelo surgimento ou acentuação de problemas posturais, visto que seus exercícios característicos provocam uma auto-compensação muscular, tal a variedade dos mesmos. Porém, vale ressaltar que esta afirmação é válida desde que os exercícios sejam orientados de forma correta.

Nesse sentido, percebemos na ginástica artística três posições básicas representadas pelo corpo e que devem estar adequadas aos exercícios e às exigências pretendidas para os mesmos. Essas posições são denominadas de *grupada*, *carpada* e *estendida*.

- **Posição Grupada:** quando os membros inferiores estão flexionados com os joelhos próximos ao tórax, ou seja, quando há flexão de joelhos e flexão de quadril.
- **Posição Carpada:** quando os membros inferiores estão estendidos e o tronco flexionado sobre eles e vice-versa, havendo flexão de quadril e extensão dos joelhos.
- **Posição Estendida:** quando os membros superiores, tronco e membros inferiores estão totalmente em condição de extensão.

Quadro 2. Posições básicas da ginástica.

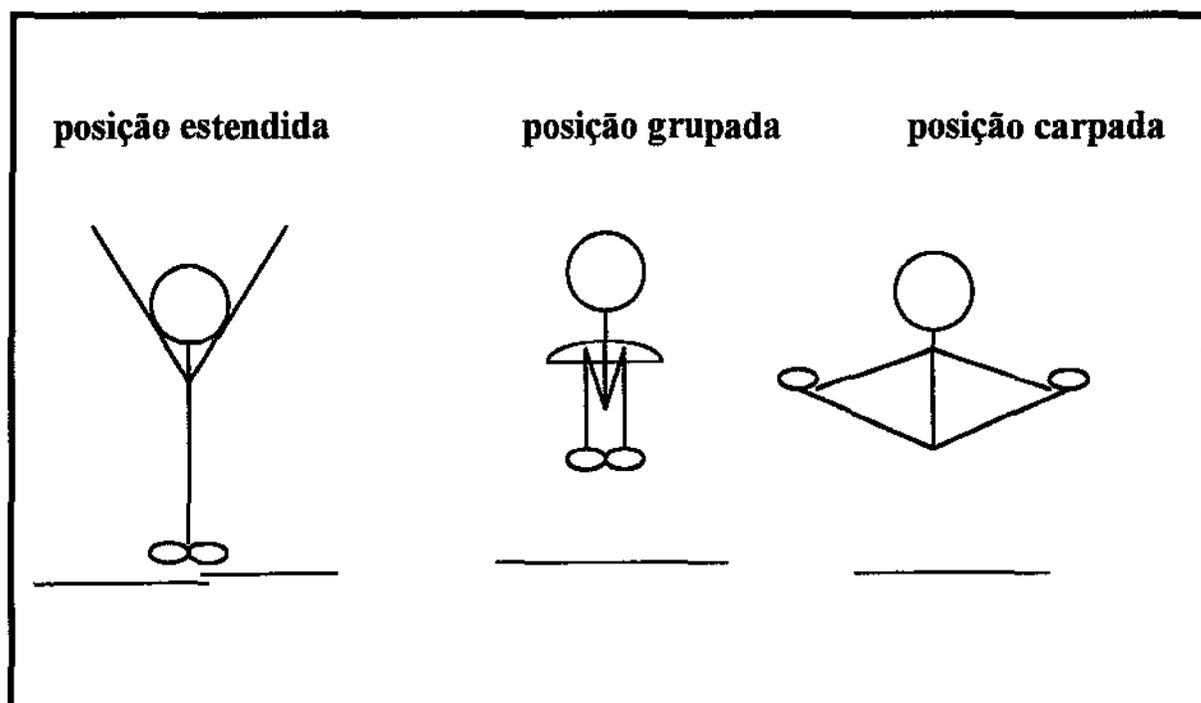


Figura 1. Ilustração das posições básicas da ginástica.

As posições estendida, grupada e carpada são utilizadas tanto na execução de elementos ginásticos como também na execução de elementos acrobáticos, podendo estar presentes em todos os aparelhos.

Entre os elementos acrobáticos que se utilizam muito das posições apresentadas, temos os *rolamentos* para frente e para trás e também os *mortais* tanto para frente quanto para trás. Entre os elementos ginásticos, os *giros* podem ser realizados com o corpo estendido, grupado ou carpado, e os *saltos*, que conforme a variação da postura, podem ter o seu valor elevado.

Alguns elementos ginásticos são essencialmente de equilíbrio, o que é o caso do “avião” e do “Y”, e que conforme a postura obtida da posição exigida (grupada, carpada ou estendida) pode representar um nível de complexidade maior ou menor. Exemplo é a execução do “avião” ou “Y” com maior ou menor amplitude de movimento, podendo-se considerar tanto o início, quanto a manutenção ou a finalização desses exercícios.

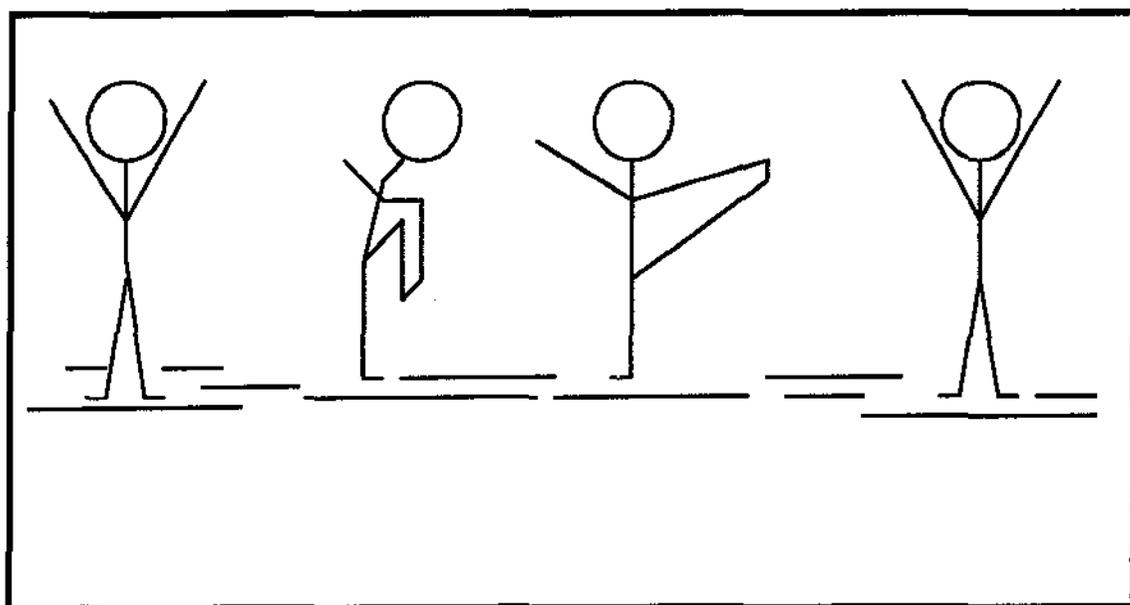


Figura 2. Ilustração do elemento “Y”.

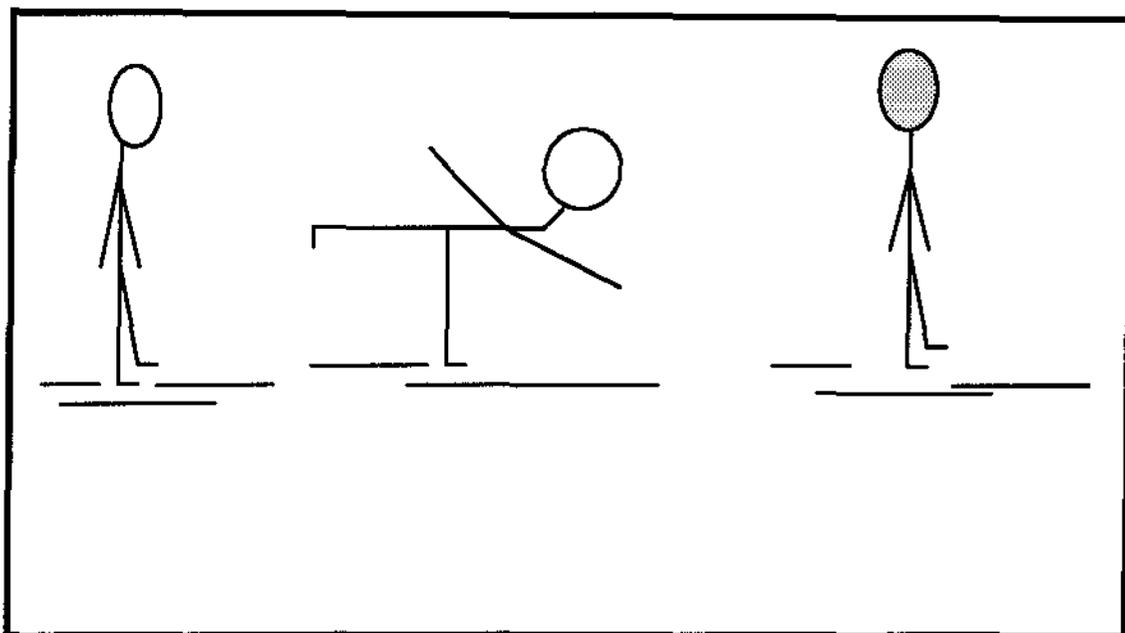


Figura 3. Ilustração do elemento “avião”.

Porém, vale lembrar que os elementos, para serem de equilíbrio, não precisam ser executados exclusivamente na trave. Esses elementos podem ser executados no solo, o qual também acrescentará dificuldades e exigirá um certo grau de equilíbrio do executante.

Segundo Carrasco (1982), no livro “A Atividade do Principiante: Programas Pedagógicos”:

“O desenvolvimento da atividade é, pois, o primeiro. Mas efetuando-se mediante um conjunto de deslocamentos com os quais ele está intimamente ligado, permitirá a elaboração de um conjunto de relações entre o aluno e o meio; é a construção do Espaço Gímnico.”

(Carrasco, 1982-A, p. 6)

1.4- Exercícios Ginásticos de Equilíbrio para Trave: Pensando a Aprendizagem de Maneira Não-Específica

O trabalho com a modalidade ginástica artística não está impossibilitado de ser realizado se o local (escolas, instituições ou academias) não possuir materiais específicos da modalidade.

No caso específico da trave de equilíbrio, podemos substituí-la pelo banco sueco, que pode ser utilizado primeiro com a base larga voltada para cima, para que o aluno possa adaptar-se ao estreitamento da base; feito essa adaptação, podemos utilizar o banco sueco com a sua base mais fina voltada para cima, tornando-se, ou melhor, equivalendo-se a uma trave de equilíbrio baixa.

Podemos, ainda, utilizar outros aparelhos auxiliares como o arco, a bola e a corda. Todos esses aparelhos servem para aumentar o grau de complexidade dos elementos a serem propostos.

Um exemplo de exercício é o “avião”, que poderá ser feito sem ter material específico de ginástica artística. Devemos, primeiro, explicar o movimento a ser executado, depois pedindo para que o aluno faça o movimento segurando um arco ou uma bola. Para que o grau de dificuldade seja aumentado, podemos limitar um determinado espaço no chão a fim de que o movimento seja executado no seu interior, tal como o interior de um arco. Em seguida, o movimento pode ser realizado sobre o banco sueco ou até mesmo em um muro bem baixo.

CAPÍTULO II

A DEFICIÊNCIA VISUAL

2.1- Histórico da Deficiência Visual

Segundo Hugonnier-Clayette (1989), os cegos sempre foram vistos com temor, compaixão ou admiração por sua capacidade de adaptação e seu talento.

A cegueira estava muito relacionada à religiosidade. Em São Marcos (Evangelho), propõe-se o problema da hereditariedade para um cego de nascença, relacionando-o com o pecado dos pais; em São Mateus, há curas milagrosas e a parábola de cegos que se conduzem mutuamente e vão para o abismo; São Lucas retrata o célebre caso do cego de Jericó; e São João, a propósito de uma cura de cegueira congênita, descreve a primeira readaptação, pois pergunta: *“O que você está vendo?”* A resposta: *“Estou vendo sombras”*, traduzindo uma visão imperfeita: a plenitude da acuidade não é obtida de imediato, é necessária uma educação da percepção.

No século V, foi fundada a primeira comunidade para cegos, na Síria, por São Lino. No ocidente, no século XI, Guilherme, o Conquistador, criou quatro hospitais para cegos, para pagar o pecado por ter se casado com uma parente. O célebre hospital dos Trezentos, em Paris, é obra de São Luís, com sua fundação situada no século XIII. Esse hospital tratava de alojar, alimentar e aquecer os cegos, porém não existia ainda uma estrutura para o ensino e reintegração à vida social.

Valentim Hauy, tentou adaptar os jovens cegos à sua condição. Em 1784, ele funda uma casa, que se torna Instituto Nacional dos Jovens Cegos, vindo posteriormente ser ligada aos Trezentos por Napoleão. Valentim já tinha elaborado uma escrita em relevo, porém é Luís Braille quem descobre a escrita Braille.

A partir daí, os institutos para cegos foram crescendo, mas ainda nada se fazia em relação aos amblíopes e deficientes visuais. Em 1924, Pierre Velley intervém junto ao Conselho Superior de Assistência Pública de Paris, em favor de escolarização e de formação profissional das crianças deficientes visuais, diferente da dos cegos. Em 1934 é criada a primeira classe amblíopes, multiplicando-se depois. A idéia de readaptação é recente, porém a readaptação do estrabismo é uma ambição de todos os tempos.

Enfim, no século XX, é que vinga a idéia de ensinar aos deficientes visuais ofícios compatíveis com a sua capacidade. As primeiras participações em eventos esportivos por cegos de que se tem notícias data de 1910, na Alemanha. Podemos, então, observar que a situação dos cegos deficientes era muito difícil e restrita antigamente, e que o crescimento ao apoio que hoje eles recebem, tanto em termos educacionais quanto esportivo, está apenas começando, dependendo ainda de muitas intervenções para que isso torne-se cada vez melhor. Portanto, é recentemente que se tem evoluído e criado oportunidades para as pessoas portadoras de deficiência visual de readaptação e integração à sociedade através da atividade motora.

2.2- Definição e Classificação da Deficiência Visual

Para a Organização Mundial de Saúde, a deficiência é definida como “... *uma anomalia da estrutura ou da aparência do corpo humano e do funcionamento de um órgão ou sistema, seja qual for sua causa; em princípio, a deficiência constitui uma perturbação de tipo orgânico*” (Mello, 1991 apud Almeida, 1995, p.12).

A deficiência visual, segundo São Paulo SE/CENP (1993), é definida como “*um impedimento total ou a diminuição da capacidade visual decorrente da imperfeição no órgão ou no sistema visual.*” A cegueira total é tida como a perda total da visão e a cegueira parcial quando a pessoa ainda possui um resíduo visual, ou seja, quando a pessoa pode perceber o movimento, a luz e a forma. A cegueira pode ser classificada em congênita ou adquirida. A deficiência visual pode ser causada por tracoma, a xeroftalmia e a cerotomalacia por deficiência de vitamina A; a oncocercose, a catarata, diabetes, o deslocamento da retina, pela catarata congênita.

A classificação da deficiência visual varia de estudo para estudo, conforme os objetivos usados. Levaremos em consideração três aspectos: *Legal, Educacional e Esportivo* (SE/CENP, 1993).

1- Legal. Tem por objetivo oferecer garantias ao deficiente, estabelecendo os seus direitos como cidadãos. No Brasil, os deficientes são classificados em cegos e indivíduos com visão sub-normal, classificação essa que varia conforme a Constituição de cada país.

2- Educacional. A classificação sob esse aspecto se dá através da alfabetização. São assim classificados:

- **Cegos:** aqueles que só poderão ser alfabetizados através do sistema Braille.

- **Sub-normais:** aqueles em que o resíduo visual possibilita o aprendizado a tinta.

Considerando o aspecto clínico de cada caso, a Resolução SE n. 257, republicada a 24/12/86, caracteriza como:

- **Visão Sub-Normal:** acuidade visual de 0,3 (6/18 ou 20/70) a 0,05 (3/60 ou 20/400) - Escala Aptométrica de Snellen.

- **Cegueira:** acuidade visual menor que 0,05 (3/60 ou 20/400) no melhor olho, com a melhor correção óptica.

O índice de acuidade representado nos números fracionários - 6/18, 20/70, por exemplo, indica que o indivíduo vê, a uma distância de 6 ou 20 pés, o que uma pessoa, de visão normal, veria à distância de 18 ou 70 pés.

3- Esportiva. São classificados em B-1, B-2 e B-3, com fundamentos nas regras da International Blind Sport Association - IBSA - (1993):

- **B-1:** nenhuma percepção de luz em qualquer dos olhos, até a percepção de luz, mas incapacidade de reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância ou em qualquer direção.

- **B-2:** da capacidade de reconhecer o formato de uma mão até a acuidade visual de 2/60 (pés) e/ou campo visual menor que 5 graus.

- **B-3:** da acuidade visual acima de 2/60 (pés) até a acuidade visual de 6/60 e/ou campo visual de mais de 5 graus e menor de 20 graus.

Todos os deficientes visuais, considerando o melhor olho, com a melhor correção, ou seja, todos os atletas que utilizam lentes de contato ou lentes corretivas deverão usá-las para enquadramento nas classes, quer pretendam competir usando-as ou não (IBSA, 1993).

Devemos sempre estar atentos às classificações, independente das análises clínicas, pois, dessa forma, poderemos trabalhar melhor com as pessoas portadoras de deficiência visual, uma vez que teremos dados da sua capacidade visual e, conseqüentemente, teremos também estratégias a serem melhor empregadas a essa clientela, quer seja na escola, clube, instituição, etc.

Podemos dizer que a noção de capacidade visual abrange não só a acuidade visual, mas também a visão binocular, o campo visual, a visão das cores, a adaptação às diferentes luminosidades e a capacidade de resistência à ofuscação.

Segundo Hugonnier-Clayette (1989) a capacidade visual não é inata em toda a sua integridade, e para demonstrar tal citação a autora apresenta o seguinte quadro a respeito do desenvolvimento da acuidade visual na criança:

6 meses	-----	1/30
9 meses	-----	3/20
1 ano	-----	1/6
2 anos	-----	1/2
3 anos	-----	2/3
4 anos	-----	8/10
5 anos	-----	10/10

Quadro 3. O desenvolvimento da acuidade visual na criança. Adaptado de Hugonnier-Clayette (1989, p.9).

A partir desses dados, pudemos observar que a acuidade visual atinge seu nível máximo de desenvolvimento por volta dos 4 - 5 anos de idade. Então, se uma criança perde a sua visão dentro dessa faixa etária, torna-se importante trabalharmos o máximo de atividades motoras com ela, pois várias deficiências visuais acentuam-se com a idade.

2.3- A Postura das Pessoas Portadoras de Deficiência Visual

Adams et al. (1985) relatam as seguintes afecções para as pessoas portadoras de deficiência visual:

“Os defeitos posturais comuns dos deficientes visuais são cifose, estômago saliente com lordose correspondente e inclinação da cabeça (para trás ou para frente). Esta postura é frequentemente chamada de ‘corcunda’. A inclinação da cabeça, na maioria das vezes, resulta do fato de o indivíduo ter ou ter tido alguma percepção da luz ou uma baixa acuidade visual em um dos olhos e estar tentando focalizar este olho.”

(Adams et al., 1985, p. 176)

Muitas vezes, a má postura é acentuada pelo fato das pessoas portadoras de deficiência visual apresentarem tronco rígido, movimentos de marcha também rígidos, cabeça protraída ou levantada, causando um desnivelamento dos ombros, conseqüentemente levando a um comprometimento da coluna vertebral.

Segundo Gândara (1993), a coordenação entre os braços e as pernas no caminhar e no saltitar também é complexa, pois a pessoa portadora de deficiência visual locomove-se projetando os dois braços para frente, decorrente do receio de chocar-se com algum obstáculo.

Assim sendo, as pessoas cegas ou com uma visão muito comprometida não têm um adequado controle corporal, equilíbrio estático, coordenação e agilidade normais, decorrente da postura por elas adotada.

2.4- Esquema Corporal e Imagem Corporal

Segundo Coste (1981), a noção de esquema corporal é fruto de uma longa progressão que levou neurologistas, psiquiatras e psicólogos a se interrogarem sobre as percepções do corpo, a integração do corpo como modelo e a forma da personalidade.

Porém, não se configura simples a definição de esquema corporal dentro de uma esfera interdisciplinar, que é o caso da Educação Física, pois surge a discussão de qual a diferenciação conceitual entre esquema e imagem corporal. Olivier (1995) discute essa questão no sentido de buscar a relevância conceitual de esquema e imagem, a fim de delimitar quais pressupostos estão envolvidos nas suas estruturações. Segundo a autora, podemos concluir que:

“Imagem do corpo é, portanto, o conceito - e a vivência - que se constrói ‘sobre’ o esquema corporal, e que traz consigo o mundo humano das significações. Na imagem, estão presentes os afetos, os valores, a história pessoal, marcada nos gestos, no olhar, no corpo que se move, que repousa, que simboliza.”

(Olivier, 1995, p. 18)

Como podemos perceber, o conceito de *esquema corporal* relaciona-se mais a uma estrutura neuro-anatômica de organização do corpo, estabelecido biologicamente e relacionado anatomicamente com a área do esquema corporal do córtex cerebral - giro supramarginal e regiões

vizinhas -, funcionando como uma zona de associação entre as principais zonas de sensibilidade (Olivier, 1995).

O conceito de *imagem corporal*, segundo Schilder (1994, p. 11), surge como “*a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós*”. Desta forma, a evolução da imagem corporal parece ocorrer paralelamente ao desenvolvimento das percepções, do pensamento e das relações objetais que, na verdade, nada mais são as possibilidades adquiridas pelas nossas experiências de vida e atitudes emocionais. Portanto, vale a colocação de que “*a imagem corporal é o resultado da vida social*” (Schilder, 1994, p.231), ou que o corpo é “*expressão da cultura*” (Kofes, 1985). Assim, vale a contribuição de Geertz (1978), que nos traz que:

“... tornar-se humano é tornar-se individual, e nós nos tornamos individuais sob a direção dos padrões culturais, sistemas de significados criados historicamente em termos dos quais damos forma, ordem, objetivo e direção às nossas vidas.”

(Geertz, 1978, p. 64)

Finalizando nossa discussão sobre as considerações conceituais entre esquema e imagem corporal, podemos nos utilizar da distinção feita por Rodrigues (1987):

“... o Esquema Corporal é, normalmente, conotado com uma estrutura neuromotora que permite ao indivíduo estar consciente do seu corpo anatômico, ajustando-o rapidamente às solicitações de situações novas, e desenvolvendo ações de forma adequada, num quadro de referência espaço-temporal dominado pela orientação direita-esquerda; a Imagem Corporal relaciona-se com a consciência que um indivíduo tem do seu corpo em termos de julgamento de valor ao nível afetivo.”

(Rodrigues, 1987, p. 3)

Em relação ao objetivo de nosso trabalho, podemos conciliar que as pessoas portadoras de deficiência visual, por não possuírem nenhuma imagem (congenita) ou apenas algumas imagens (adquirida) de seu corpo, têm o esquema e imagem corporais comprometidos.

Devemos dar importância ao trabalho da consciência corporal, dos movimentos livres e, principalmente, da auto-estima e auto-afirmação das pessoas com deficiência visual, fazendo com que estas obtenham uma formação do conceito do seu “Eu interior” e percebam que são possíveis de realizar suas atividades, suas conquistas e suas vitórias.

Concluindo, dizemos que pela ausência de um esquema corporal totalmente formalizado e, conseqüentemente, da consciência corporal, a pessoa portadora de deficiência visual apresenta grandes problemas de expressão corporal, fazendo-nos perceber a importância de

uma adequada flexibilidade, resistência e *equilíbrio*, entre outras qualidades, para que se expressem satisfatoriamente.

CAPÍTULO III

EQUILÍBRIO

Este capítulo não pretende estudar de maneira muito aprofundada e extensa a qualidade física “equilíbrio”, mas sim retratá-la de forma direcionada, dando consistência e seqüência às propostas deste trabalho.

Pudemos perceber nos capítulos anteriores que é comum, aos cegos e deficientes visuais, falhas no desenvolvimento motor acometidas, tanto pela falta de oportunidades, visto as características preconceituais e estigmatizantes refletidas até os dias de hoje, quanto pela postura inadequada decorrente do pouco desenvolvimento de suas capacidades e habilidades motoras, tal qual o equilíbrio.

Sobre o equilíbrio, vimos que esta é uma qualidade muito presente e fundamentada dentro da ginástica artística, o que nos remeteu a procurar, dentro da referida modalidade, justificativas para a elaboração de estratégias em nível de aprendizagem e desenvolvimento do equilíbrio para pessoas portadoras de deficiência visual.

Notado, pois, defasagem, entre outras, na habilidade motora de equilíbrio nas pessoas portadoras de deficiência visual e notado na modalidade ginástica artística certa condição de boa condutora de desenvolvimento de equilíbrio, reforça-se a idéia de intersecção entre ginástica artística, deficiência visual e equilíbrio.

Nesse sentido, direcionaremos nosso estudo para a elaboração de estratégias que desenvolvam exercícios de equilíbrio específicos de ginástica artística e que possam ser trabalhados com as pessoas portadoras de deficiência visual, para tanto, deverá anteceder tal proposta, informações e elaboração teórica da qualidade física equilíbrio, como segue.

3.1- Definição

Segundo Barbanti (1979), a condição de equilíbrio apresenta-se da seguinte circunstância:

“... todo corpo está em equilíbrio, quando não há forças que provoquem movimento de translação ou de rotação; ou ainda quando todas as forças atraentes sobre o corpo se anulam, quer dizer, a resultante é igual a zero.”

(Barbanti, 1979, p. 211)

Para Fernandes (1981, p. 73), o equilíbrio é tido como “a capacidade do corpo em assumir e sustentar qualquer posição contra a lei da gravidade”. Já, para Ferreira (15ª edição, p. 54), o equilíbrio é a “manutenção de um corpo na sua posição ou postura normal, sem oscilação ou desvios”. Dantas (1986, p. 72) “consiste na manutenção da projeção do centro de gravidade dentro da área da superfície de apoio”.

Podemos, então, dizer que o equilíbrio é uma habilidade física que visualizamos quando o corpo se encontra imóvel numa determinada posição. Assim sendo, numa definição mais recente apresentada por Palmisciano (1992, p. 271), o equilíbrio é tido como:

“... aquela capacidade que consente a manutenção e a recuperação de uma determinada posição estática ou dinâmica, atribuída ou incorporada (desejada), funcional pelo sujeito em confronto com a força da gravidade e adequada ao sucesso da ação.”

O equilíbrio pode ser, então, classificado em três tipos: *estático, dinâmico e recuperado.*

- **Equilíbrio Estático:** é o tipo de equilíbrio visualizado quando o corpo não está em movimento, ou seja, em repouso.
- **Equilíbrio Dinâmico:** é o equilíbrio realizado em movimento.
- **Equilíbrio Recuperado:** segundo Tubino (1979, p. 192), *“é a qualidade física que explica a recuperação do equilíbrio numa posição qualquer”*. Na ginástica artística ele é muito utilizado no salto sobre o cavalo e saídas da barra fixa, trave de equilíbrio, cavalo com alças e argolas.

3.2- Órgãos Utilizados no Equilíbrio

“o equilíbrio tem origem no labirinto do ouvido interno, especificamente no utrículo e canais semicirculares. Por isso, o sucesso do equilíbrio está na posição e movimentos da cabeça. A sua manutenção é influenciada pelo aparelho de Golgi, órgãos sensoriais e receptores articulares, por uma compensação das tensões nervosas.”

Fernandes (1981, p. 73)

Podemos perceber que quando nos referimos ao equilíbrio, alguns autores logo o relacionam ao aparelho vestibular, porém, alguns estudos apontaram o equilíbrio como uma forma complexa na qual entram outros fatores, além da informação vestibular, como a informação visual e a informação sensório-próprioceptiva.

Guedry (apud Palmisciano, 1992) coloca que o labirinto posterior, bem como os canais semicirculares, tidos como os órgãos do equilíbrio, são na verdade analisadores. Estes órgãos fornecem a informação sobre a posição da cabeça, e ela deve integrar-se com uma informação sensível das partes do corpo em contato com uma superfície de apoio e aquelas proprioceptivas sobre posições do corpo, para ter-se uma imagem do corpo no espaço.

“... o aparelho vestibular não é nem mesmo o analisador mais importante para o equilíbrio,

como demonstra o sinal (trabalho/estudo) de Romberg, ou seja, a impossibilidade, em caso de lesão vestibular, de manter a postura reta, com pés unidos e olhos fechados. Esse estudo demonstra que a informação visual consegue compensar a perda daquela (informação) vestibular”.

(Palmisciano, 1992, p. 271)

Assim, podemos notar que a visão é um importante agente para o trabalho do equilíbrio.

3.3- Desenvolvimento do Equilíbrio

Citamos o equilíbrio como sendo uma habilidade física, opondo-se a alguns autores, que o consideram uma capacidade física. Em conversa com estudiosos da área do treinamento físico, este nos dizem que o equilíbrio é uma habilidade física, pois este recorre a outras capacidades físicas como a força e a coordenação, por exemplo, podendo ser desenvolvido através de treinamento dos movimentos de equilíbrio visando uma execução correta.

Para Fernandes (1981), os efeitos de características fisiológicas ocorrem pelo fato dos exercícios de equilíbrio tonificarem e regularem a circulação da musculatura em geral e se constituírem em excelente meio de preparação para o trabalho muscular intenso. Ainda, efeitos psicológicos são proporcionados pelos exercícios de equilíbrio,

haja visto que estes favorecem a vontade de dirigir e controlar a ação muscular.

3.4- A Importância do Trabalho de Equilíbrio Junto as Pessoas Portadoras de Deficiência Visual

O equilíbrio torna-se uma importante habilidade física a ser trabalhada com pessoas portadoras de deficiência visual por estimular o trabalho muscular e a manutenção da postura corporal, além de contribuir para um bom desenvolvimento da expressão corporal.

Os deficientes visuais possuem uma postura rígida, falta de coordenação, insegurança, todos fatores ligados (causados) pela própria deficiência. O trabalho de equilíbrio através de exercícios que desenvolvam a melhoria da postura e coordenação visa amenizar tais problemas e, conseqüentemente, elevar de forma geral o potencial motor da pessoa portadora de deficiência visual, facilitando-lhe, inclusive, a sua integração junto a grupos tidos como “normais”.

CAPÍTULO IV

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO ESPECÍFICO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA APLICADOS JUNTO A PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA VISUAL

Exemplificaremos, a seguir, alguns exercícios que, longe da idéia de receita, têm a finalidade de reforçar o corpo teórico deste estudo. Esses exercícios são estratégias elaboradas à partir da vivência e treinos específicos à modalidade ginástica artística.

4.1- Exercício visando a posição de apoio invertido, ou parada de mãos

Material: arco.

Posição Inicial: mãos ou pés apoiados no interior do arco.

Execução: com as mãos apoiadas no solo, defronte ao arco, deve-se dar impulso com os pés, tentando elevar o máximo possível o quadril e os pés.

Objetivo específico: desenvolver o equilíbrio estático.

Objetivo geral: parada de mãos.

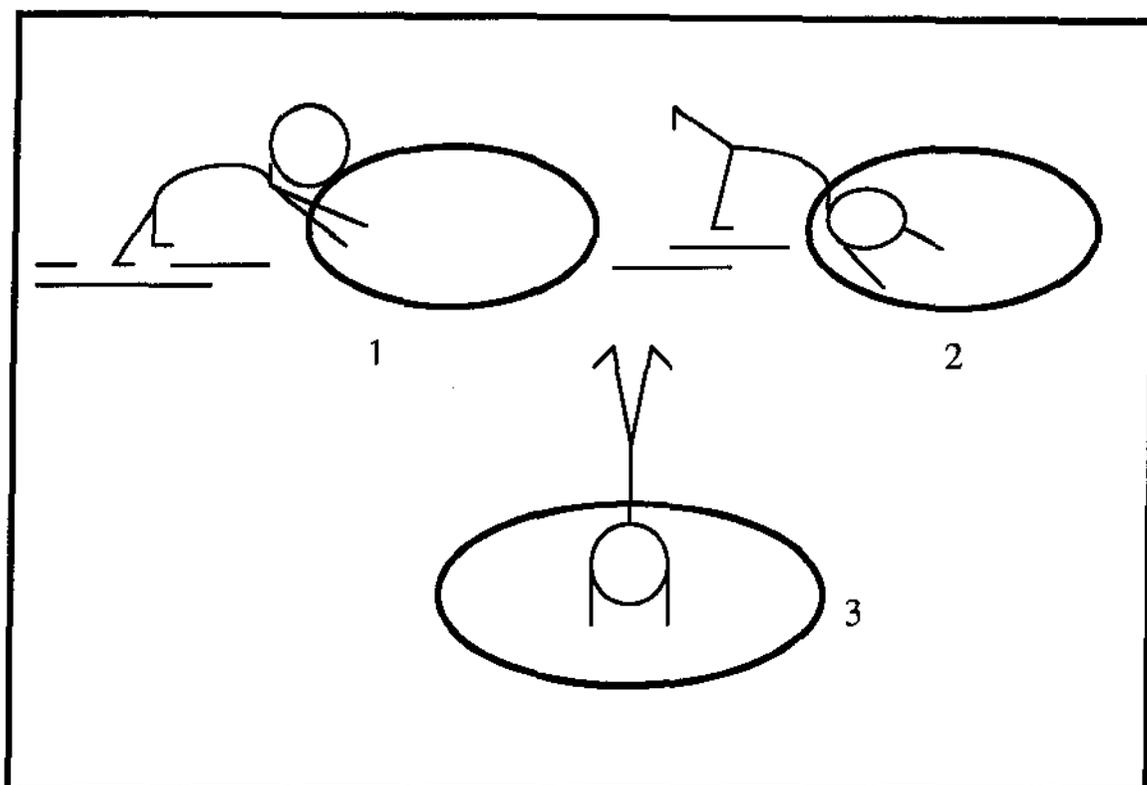


Figura 4. Apoio invertido.

4.2- Avião

Material: arco.

Posição Inicial: em pé, apoiados no solo e o corpo estendido, segurando o arco acima da cabeça.

Execução: o apoio deverá ser feito sobre uma das pernas. A outra deverá elevar-se para trás o mais alto possível e o tronco formar um ângulo de aproximadamente 90° com a perna de apoio. Os braços continuarão estendidos segurando o arco à frente da cabeça.

Objetivo específico: desenvolver o equilíbrio estático.

Objetivo geral: “avião”.

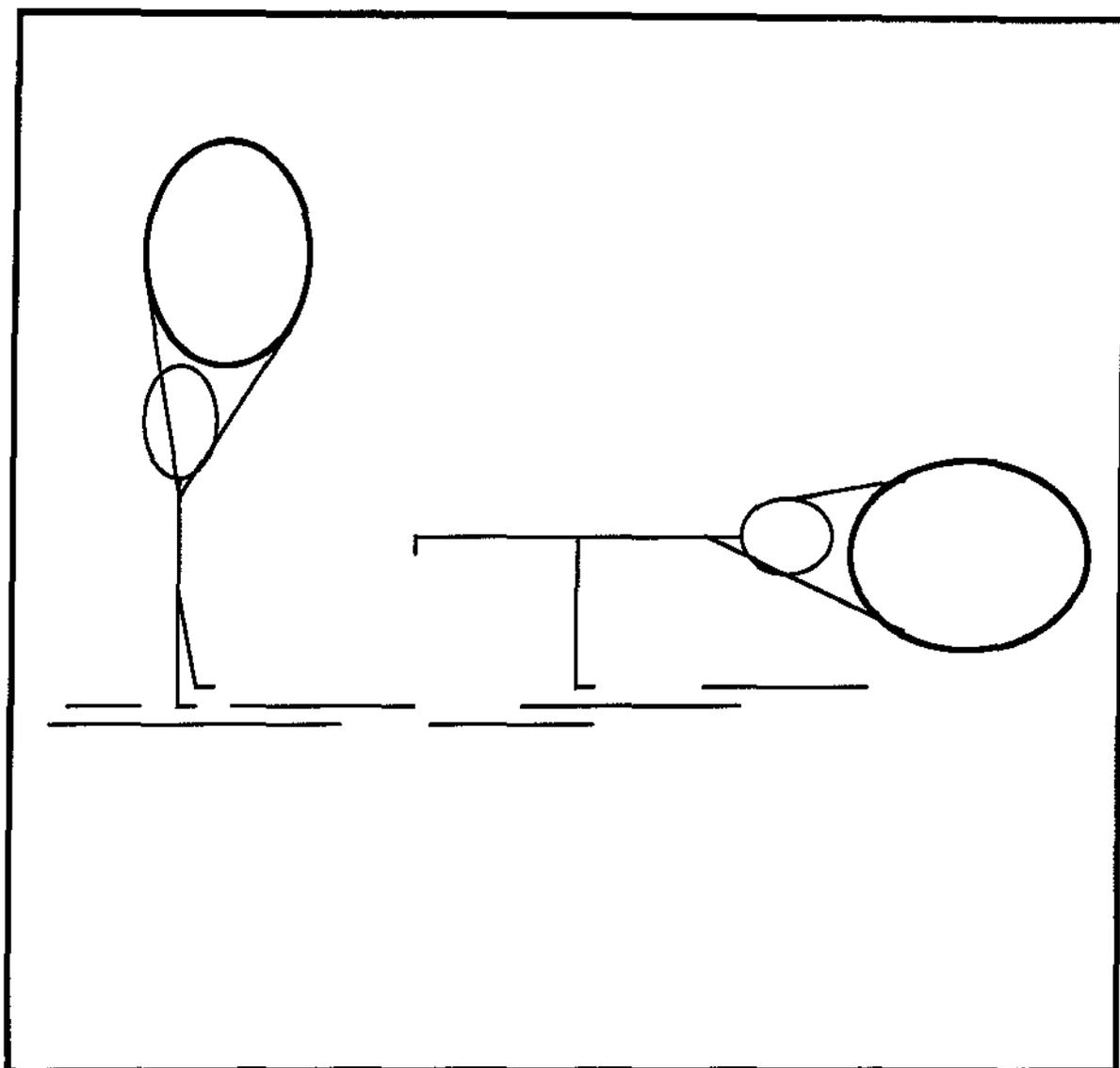


Figura 5. Avião com arco.

4.3- Saltos com giros no eixo vertical

Material: arco.

Posição Inicial: corpo estendido, com os dois pés no interior do arco.

Execução: saltar realizando meio giro ou um giro no ar, voltando à posição inicial.

Variações: o mesmo exercício, porém o aluno deverá saltar e realizar mais ou menos giros e/ou novas posições com o corpo (Ex.: grupar, carpar, etc.)

Objetivo específico: trabalhar o equilíbrio recuperado.

Objetivo geral: giro no eixo longitudinal.

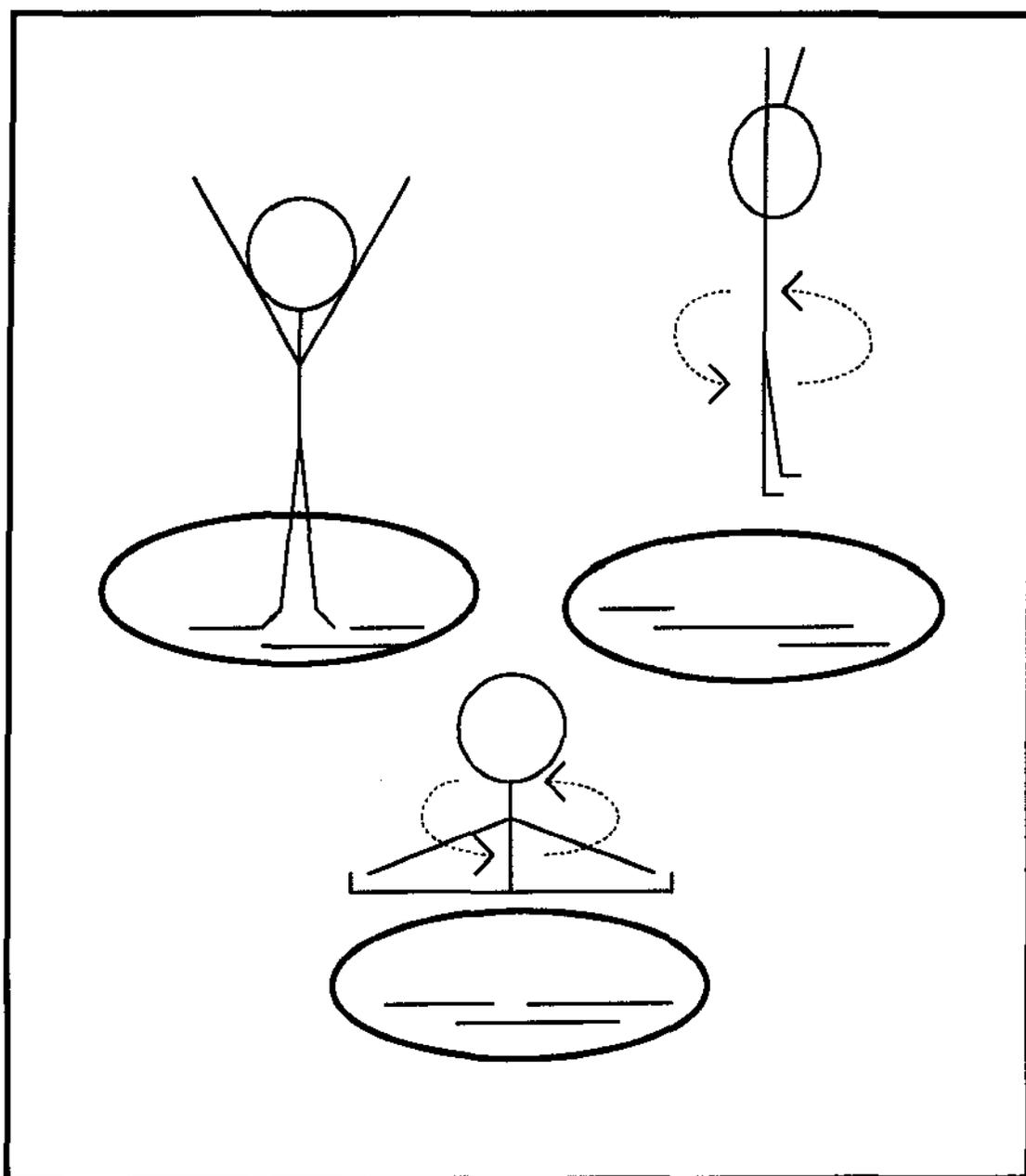


Figura 6. Saltos com giros.

4.4- Avião no banco sueco

Material: banco sueco.

Posição Inicial: em pé, com o corpo estendido.

Execução: o apoio deverá ser feito sobre uma das pernas. A outra deverá elevar-se para trás o mais alto possível e o tronco formar um ângulo de aproximadamente 90° com a perna de apoio.

Objetivo específico: desenvolver o equilíbrio estático.

Objetivo geral: “avião”.

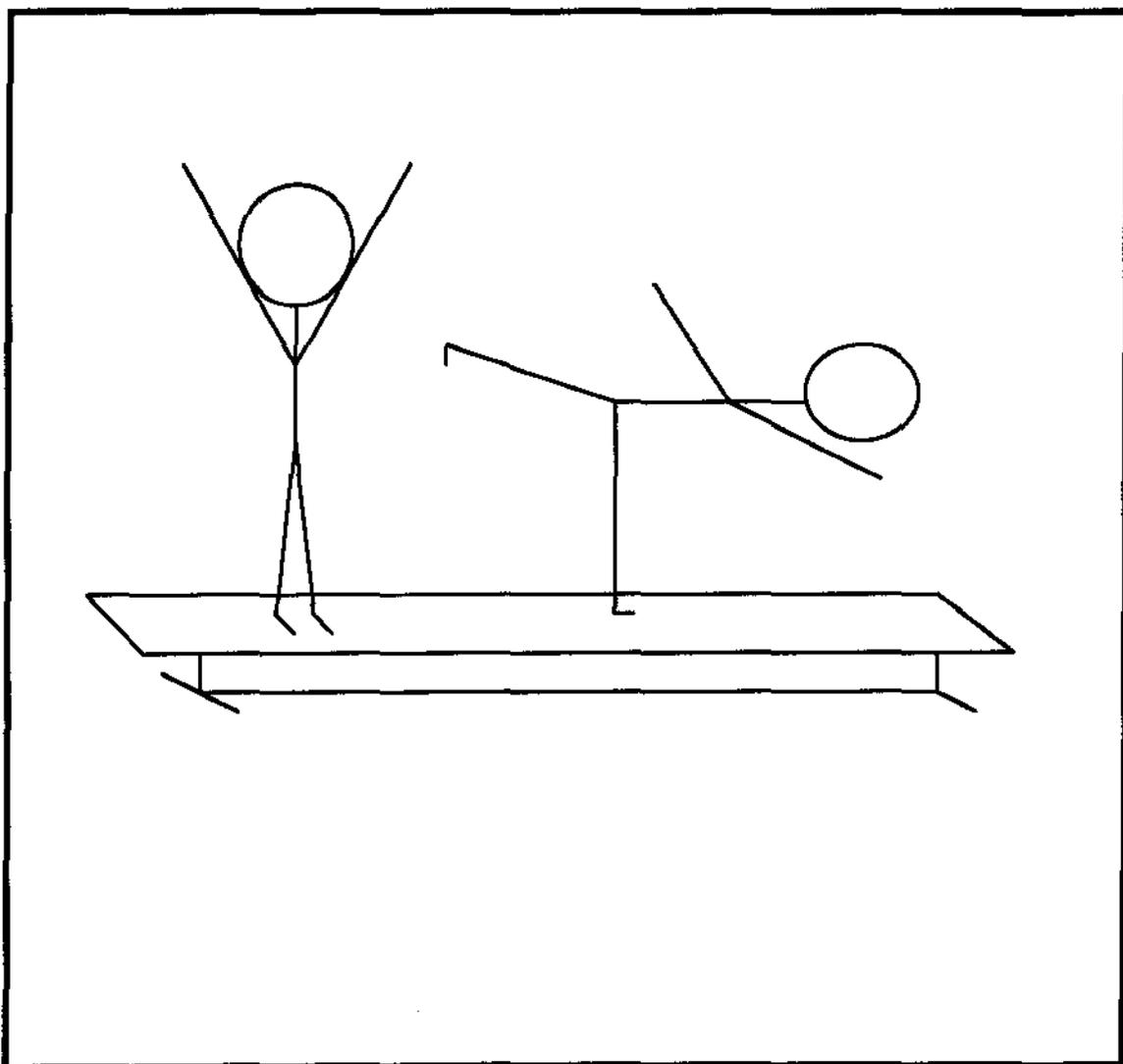


Figura 7. Avião no banco sueco.

4.5- Giro no eixo vertical sobre os dois pés e sobre um pé no banco sueco

Material: banco sueco.

Posição Inicial: em pé, com o corpo estendido sobre o banco sueco.

Execução: girar para um dos lados, sobre os pés, procurando manter o equilíbrio.

Variação: o mesmo exercício, porém girando sobre um dos pés.

Objetivo específico: trabalhar o equilíbrio dinâmico.

Objetivo geral: giro no eixo longitudinal.

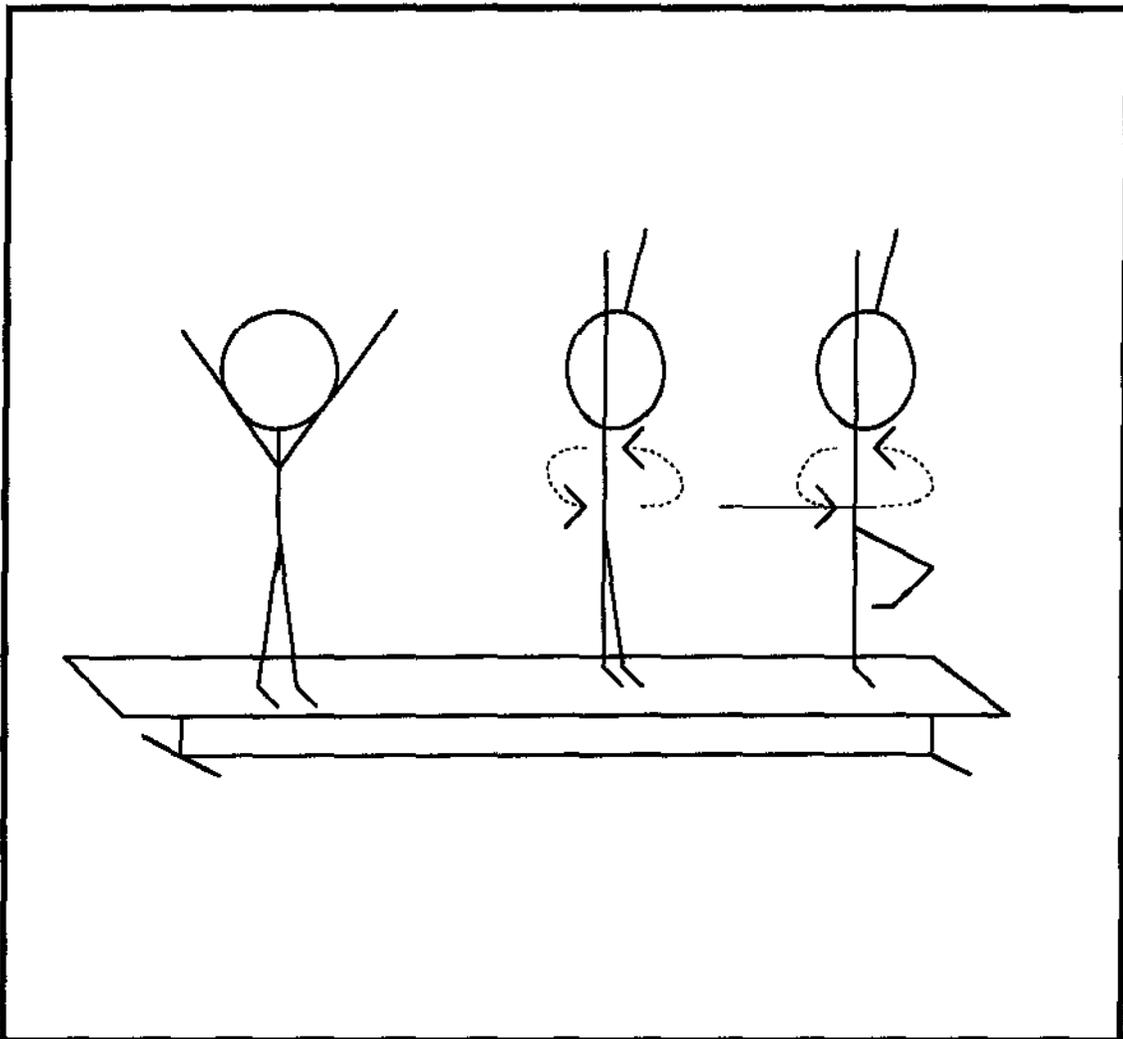


Figura 8. Giros no banco sueco.

4.6- Andar no “murinho”

Material: um muro baixo.

O intuito desta atividade está em mostrar a extensa possibilidade de alternativas através de conquistas simples (em se tratando de materiais e atividades propostas).

Objetivo específico: trabalhar o equilíbrio dinâmico.

Objetivo geral: deslocamentos.

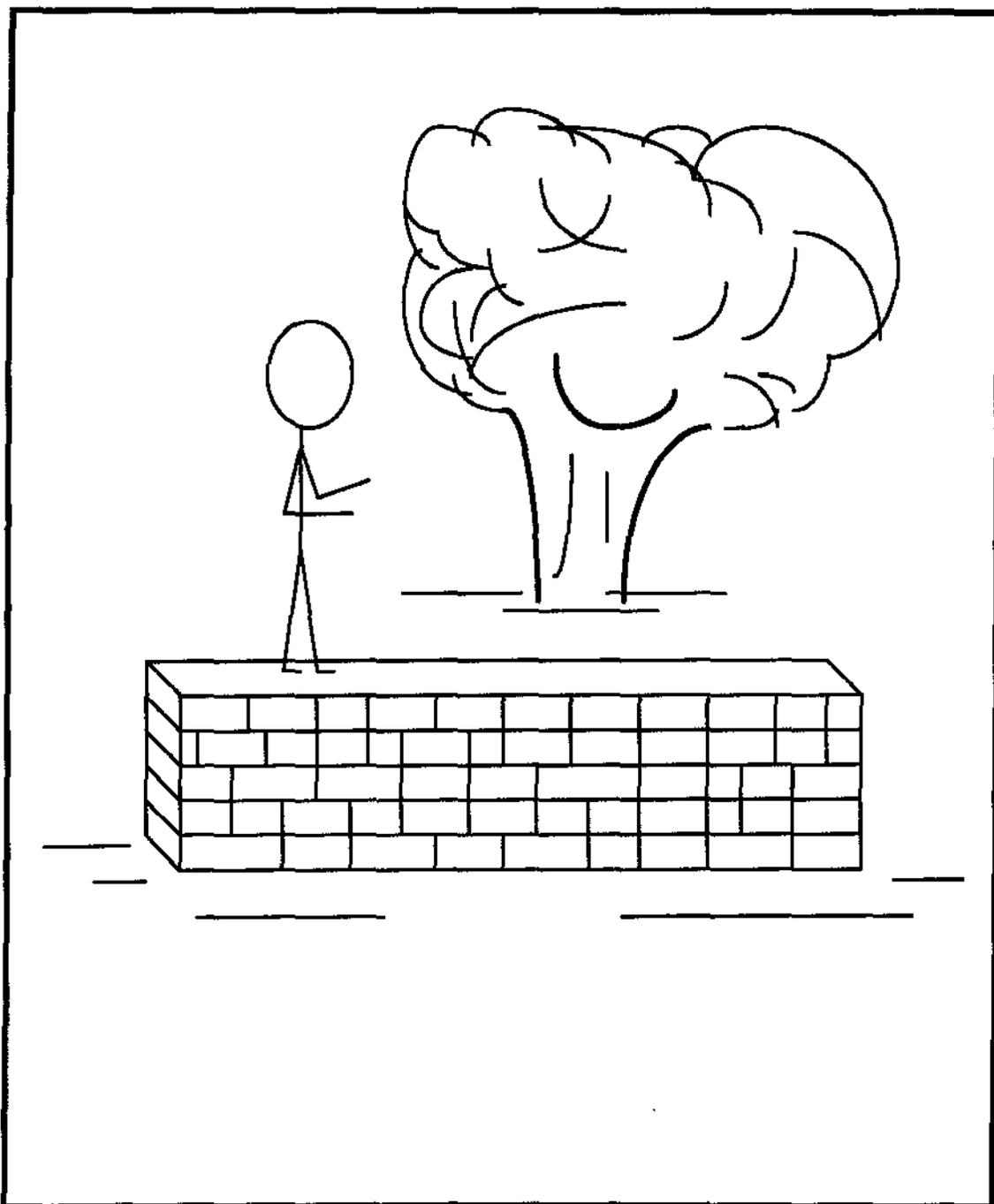


Figura 9. Andar no “murinho”.

4.7- Posição estendida sobre o medicine-ball

Material: medicine-ball.

Posição Inicial: ficar em pé sobre o medicine-ball.

Execução: com o auxílio do colega, procurar manter o equilíbrio sobre o medicine-ball.

Variação: partindo-se da posição em pé, manter o equilíbrio sobre uma das pernas. A outra perna deverá ser flexionada para fora com a planta do pé tocando o joelho da perna estendida. O tronco estará reto, como na posição estendida.

Objetivo específico: trabalhar o equilíbrio estático sobre um material instável.

Objetivo geral: domínio do corpo (equilíbrio), em confronto com situação inabitual.

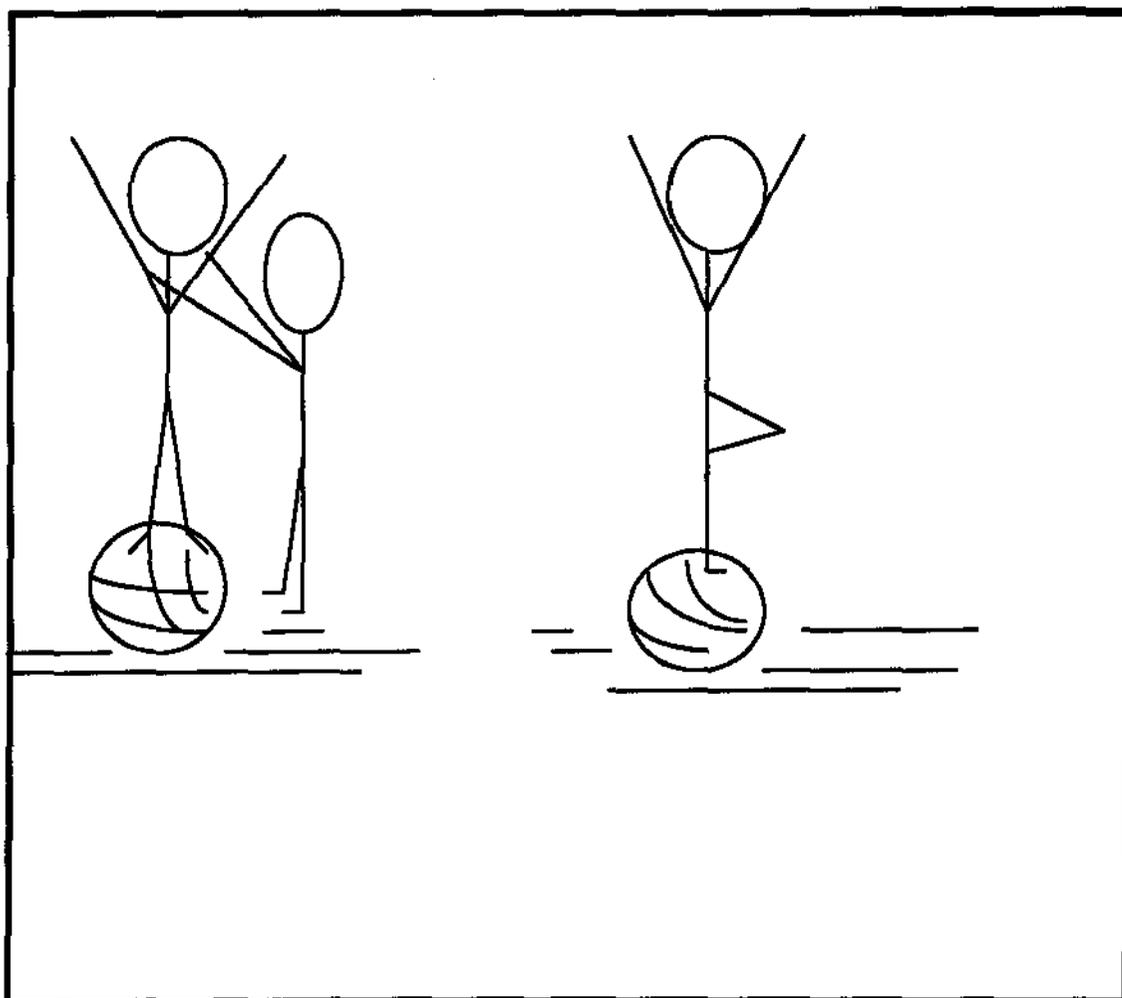


Figura 10. Posição estendida sobre o medicine-ball.

Todos os exercícios podem ganhar características de complexidade maior ou menor dependendo:

1- Da condição do material. Ex.: um mesmo giro executado dentro de um arco no solo poderá ser executado sobre um banco sueco ou até mesmo sobre a trave de equilíbrio.

2- Da postura adquirida pelo aluno. Ex.: um “avião” poderá ser executado com maior ou menor amplitude dos membros inferiores ou, ainda, com o corpo mais ou menos estendido.

CONCLUSÃO

Pudemos perceber pelo decorrer de nosso trabalho, que é comum às pessoas portadoras de deficiência visual falhas acometidas no desenvolvimento motor, tanto pela falta de oportunidades, visto as características preconceituais e estigmatizantes refletidas de tempos passados até os dias de hoje, quanto pela própria postura inadequada decorrente do pouco desenvolvimento de suas capacidades e habilidades motoras, como o equilíbrio.

Visto isso, foi possível detectar também que essas pessoas possuem pouca noção de consciência corporal, por apresentarem dificuldades na formação do esquema corporal, decorrente da própria deficiência visual, o que acentua ainda mais o problema do equilíbrio.

Assim, considerando a necessidade de uma busca interdisciplinar e multimétodo para a compreensão do movimento enquanto agente de adaptação do homem ao seu meio, buscamos refletir a abordagem integradora dos elementos da ginástica artística e dos seus atributos de equilíbrio para o apoio ao desenvolvimento desta qualidade motora junto às pessoas portadoras de deficiência visual.

Neste sentido, direcionamos nosso estudo para a elaboração de estratégias que pudessem desenvolver ações de equilíbrio específicas da ginástica artística e que pudessem ser vivenciadas pelas pessoas portadoras de deficiência visual. Portanto, a presente pesquisa pretende trazer uma colaboração pertinente às necessidades da educação física especial,

sobretudo mostrando uma linguagem prática e acessível de como propiciar condições de educação motora para grupos diferenciados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAMS, R. C., DANIEL, A. N., MC CUBBIN, J. A., RULLMAN, L.** Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico. São Paulo: Manole, 1985.
- ALMEIDA, J. J. G.** Estratégias para a aprendizagem esportiva: uma abordagem pedagógica da atividade motora para cegos e deficientes visuais. Campinas, 1995. 176 p. Tese (Doutorado)- Faculdade Educação Física, UNICAMP, 1995.
- BARBANTI, V. J.** Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo: Edgar Blücher, 1979.
- BORRMANN, G.** Ginástica de aparelhos. Lisboa: Estampa, 1980.
- CARRASCO, R.** A atividade do principiante: programas pedagógicos. São Paulo: Manole, 1982-A.
- CARRASCO, R.** Tentativa de sistematização da aprendizagem: ginástica olímpica. São Paulo: Manole, 1982-B
- CARRASCO, R.** Pedagogia dos aparelhos: ginástica olímpica. São Paulo: Manole, 1982-C.
- COSTE, J. C.** A psicomotricidade. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1981.

- DANTAS, E. H. M.** A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- DAVIS, R., ALEXANDER, L., YELON, S.** Sistemas de aprendizagem. São Paulo: Mc Graw-Hill, 1986.
- DIECKERT, J.** Criatividade na educação física. Sprint, jan/fev, n. 1, 1985.
- FERNANDES, J. L.** O treinamento desportivo. São Paulo: E.P.U., 1981.
- FERREIRA, A. B. de H.** Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975. 1o. edição, 15o. impressão.
- FIGUEIREDO, S. A. S.** Técnicas modernas de ginástica geral. Ribeirão Preto: CID Propaganda, 1977.
- FREIRE, J. B.** Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 1989.
- GAIO, R. C.** Ginástica rítmica desportiva "popular": uma proposta educacional. Piracicaba, 1994. 160 p. Dissertação (Mestrado)-Faculdade de Educação, UNIMEP, 1994.

GÂNDARA, M. A expressão corporal do deficiente visual. Piracicaba, 1993, 56 p. Dissertação (Mestrado)- Universidade Metodista de Piracicaba, 1993.

HUGONIER-CLAYETT, S., MAGNARD, O., BOURRON-MADIGNER, M., HULLO, A. As deficiências visuais na criança: deficiência e readaptação. São Paulo: Manole, 1989.

KLAUSMEIER, H. J. Manual de psicologia educacional. São Paulo: HARBRA, 1977.

KOFES, S. E sobre o corpo, não é o próprio corpo que fala? Ou o discurso desse corpo sobre o qual se fala? In: BRUHMS, H.T. (org.). Conversando sobre o corpo. Campinas: Papyrus, 1985.

OLIVIER, G. G. F. Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade. Campinas, 1995. 100 p. Dissertação (Mestrado)- Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1995.

PALMISCIANO, G. L'allenamento dell'equilíbrio nell'atletica leggera come esempio dell'affinamento delle capacità coordinative. Atleticastudi, v. 23, n. 6, p. 271-272, 1992.

ROCHA FERREIRA, M. B. Physical growth and performance: physical activity and foodways in brazilian preschool. Proceedings of XIV Congresso Panamericano de Educação Física, São José, Costa Rica. Memoria Volumen, v. 1, p. 290-297, 1993.

RODRIGUES, D. A. Corpo, espaço e movimento: estudo da relação entre a representação espacial do corpo e o controlo da manipulação e da locomoção em crianças com paralisia cerebral. Lisboa, 1987. Tese (Doutorado)- Universidade Técnica de Lisboa, 1987.

RODRIGUES, J. L. A educação física no contexto interdisciplinar e a pessoa portadora de deficiência. Piracicaba, 1991. 109 p. Dissertação (Mestrado)- Faculdade de Educação, UNIMEP, 1991.

SANTOS, J. C. E., ALBUQUERQUE FILHO, J. A. Manual de ginástica olímpica. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

SÃO PAULO (ESTADO). Secretaria da Educação. Coordenadoria de Estudos e Normas Pedagógicas. O deficiente visual na classe comum. São Paulo: SE/CENP, 1993.

SCHILDER, P. A imagem do corpo: energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

SOARES, C. Educação física: raízes européias e Brasil. Campinas: Autores Associados, 1994.

SOARES, C. L., TAFFAREL, C. N. Z., ESCOBAR, M. O. A educação física escolar na perspectiva do século XXI. In: Moreira, W. W. (org.). Educação física no Brasil: perspectivas para o século XXI. Campinas: Papirus, 1992.

SOBRAL, F. O movimento como forma de adaptação do homem ao ambiente: para uma cinésiologia ecológica. Conferência proferida na Faculdade de Educação Física da Universidade do Amazonas, 1995.

SWEENEY, J. M. Ginástica olímpica. São Paulo - Rio de Janeiro: Defel, 1975.

TUBINO, M. G. Metodologia científica do treinamento desportivo. São Paulo: IBRASA, 1984.