

# Artigo 2

*Tema*  
*CEGUEIRA*

## *A INFLUÊNCIA DO JUDÔ NA DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE DE ADOLESCENTES CEGOS*

*Carmelino Souza Vieira*

## RESUMO

Partindo-se da hipótese de que o judô contribui para diminuir algumas defasagens de ordem física, social e afetiva relacionadas com a vida do deficiente visual, este artigo apresenta o resultado de um estudo realizado com 21 alunos do Instituto Benjamin Constant (IBC), cujos achados confirmam a importância da intervenção do judô naquela clientela, como fator determinante na diminuição de estados de ansiedade, do medo, na melhoria da postura, do equilíbrio, da flexibilidade, da coordenação motora, da condição física e da auto-organização. Para tal, foram realizadas observações participantes do cotidiano escolar e, aplicados testes, cujos resultados mostram os benefícios trazidos para os sujeitos que participaram do estudo.

Palavras-chave: educação, judô, cego e ansiedade.

## ABSTRACT

*Admitting the hypothesis that judo may contribute to diminish some physical, social and affective deficiencies, related to the visually-impaired life, this article presents the result of a research made with 21 students of the Benjamin Constant Institute (IBC), whose finds have confirmed the importance of judo intervention in that clientele, as a decisive factor to decrease states of anxiety and fear, as well as to improve posture, equilibrium, flexibility, motor coordination, physical condition, and self-organization. To this purpose, there have been made daily observations of such scholars, and applied tests, with results showing the benefits brought to the subjects who took part in the study.*

*Key-words: education, judo, blind and anxiety.*

## INTRODUÇÃO

A caracterização geral do indivíduo deficiente visual, pela própria problemática da cegueira, o coloca mais exposto a situações geradoras de ansiedade e, quando isso acontece, surge modificação no rendimento geral, levando o indivíduo a um descontrole de todo o sistema psíquico, refletindo em seu comportamento e na sua aprendizagem acadêmica.

Por outro lado, temos verificado de forma empírica, nas aulas ministradas para alunos cegos no Instituto Benjamin Constant (IBC), que o judô, por possuir características de uma atividade que desenvolve gradativamente a capacidade de relaxamento muscular, de autocontrole e de aliviador de tensões, tem contribuído significativamente para diminuir o estado ansiogênico do cego.

O deficiente visual brasileiro e a Educação Física

A preocupação com a Educação Física para alunos cegos, segundo informações colhidas junto a professores do Instituto Benjamin Constant, já existia nessa instituição desde a primeira década do século XX.

Segundo Penna Marinho (1947), seis professores aprovados em concurso público para o IBC, em 1947, desenvolveram um trabalho para melhorar a orientação da Educação Física; a partir daí então, práticas como atletismo, ginástica rítmica e recreação, começaram a ser introduzidas no processo educacional das pessoas cegas.

Outro avanço nessa área ocorreu em 1979, com a contratação de professores de Educação Física, os quais iniciaram um trabalho que revolucionou esta disciplina no Instituto Benjamin Constant, inclusive com o início da prática efetiva do judô, que permanece até os dias atuais.

## Ansiedade

A ansiedade, em que pese ser um fenômeno sentido por todos nós, ainda é difícil de ser definida em termos conceituais. Autores como Freud (1936), Kelman (1959), Buss (1966), Cattell (1975) e Spielberger (1979) têm como conceituação comum o fato de ser a ansiedade um tipo de atributo normal do homem, ou seja, um estado emocional complexo.

Sua manifestação é variada e pode ser produzida por diferentes eventos que geram situações de discrepância. Kelman (1959) admite que a ansiedade é um atributo normal do ser humano. Ducceschi (1970) caracteriza a ansiedade por um estado intelectual e emocional. Horney (1974) considera que o medo e a ansiedade são, ambos, reações proporcionais ao perigo, sendo o medo objetivo e a ansiedade subjetiva.

Souledo (1975) declara que a ansiedade aparece quando o resultado da ação não pode ser previsto. Cattell (1975) faz referências à ansiedade encoberta e manifesta que podem ser geradas pela insegurança diante de situações novas. Spielberger (1979) refere-se especificamente ao esclarecimento das propriedades de Ansiedade-Estado e de Ansiedade-Traço. A ansiedade aparece nas obras consultadas sob vários tipos ou modalidades.

Para esta pesquisa, em virtude de suas características e objetivos, foram consideradas apenas a Ansiedade-Estado e a Ansiedade-Traço, de Spielberger, que ao fazer estudo teórico sobre esses dois tipos de ansiedade, apresentou a seguinte conceituação: Ansiedade-Estado - é um estado emocional transitório ou condições do organismo humano, que se caracterizam por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos e, por aumento na atividade do Sistema Nervoso Autônomo (VIEIRA, 1988, p. 27-28).

Ansiedade-Traço - é um traço de personalidade relativamente estável, significando uma prontidão para reagir a situações ameaçadoras que provocam tensão, interferindo na ansiedade-estado (VIEIRA, 1988, p.28).

Judô

A prática do judô tem despertado interesse, não só pelo seu aspecto competitivo, mas, sobretudo, pelos seus benefícios biológicos, psicológicos e sociais, os quais começam a ser descobertos por psicólogos, educadores e psiquiatras, que recomendam a sua prática como atividade moderadora e transformadora de crianças irrequietas.

Para essa pesquisa escolhemos o modelo "pesquisa em ação", face a suas características como, por exemplo, permitir a participação do interessado na própria pesquisa.

### **Hipótese**

Com base na proposição apresentada, foi formulada a seguinte hipótese: "o índice de respostas ansiosas de adolescentes cegos se mostra diferente, de acordo com o momento das observações, ou seja, antes e depois da prática do judô".

### **Sujeitos do Estudo**

Os sujeitos do estudo foram 21 alunos cegos, do sexo masculino, do Instituto Benjamin Constant, todos matriculados nas aulas de Educação Física ministradas pelo pesquisador.

## **Instrumento**

O instrumento utilizado neste estudo foi o IDATE — Inventário de Ansiedade Traço-Estado, construído por Spielberger e colaboradores (1970), traduzido e adaptado para a população brasileira por Biaggio e Natalício (1979).

Além do IDATE, foi utilizada a técnica de observação livre, que permitiu acompanhar e registrar as informações colhidas no decorrer da pesquisa.

## **Procedimento**

Realizamos um estudo teórico preliminar sobre o deficiente visual, buscando delinear quem efetivamente ele é, sua educação ao longo do tempo e a Educação Física para deficientes visuais no Brasil; no estudo teórico da ansiedade, verificamos suas características, tipos e concepções segundo diversos autores; no judô, procuramos ver através de estudo do desenvolvimento desta arte, a importância de alguns depoimentos de autores, relativos ao tema.

## **Atendimento**

Foi elaborado um programa de aulas baseado na prática já existente, com ênfase nos exercícios e técnicas de judô que os alunos executavam com maior facilidade, segurança e preferência.

## **Apresentação e discussão dos resultados**

Durante as aulas de judô, mudanças se processaram; algumas trazendo benefícios a todo o grupo e outras, apenas para alguns indivíduos. Essas modificações foram detectadas a partir de alguns indicadores de ordem física, social e afetiva, relacionados com a vida do cego e com a aprendizagem do judô, tendo sido observados mais atentamente, a fim de verificarmos quais os ganhos que realmente existiram para aqueles indivíduos e quais seriam os reflexos positivos nas suas atividades cotidianas.

O medo do desconhecido é uma atitude normal. Mas quando, na pessoa cega, esse medo persiste em situações já vivenciadas, implicações outras surgem, como por exemplo: a musculatura fica mais contraída e a orientação e a mobilidade ficam prejudicadas. Nas nossas observações, notamos que os alunos de locomoção falha geralmente demonstravam mais medo que aqueles que apresentavam maior independência na locomoção. Enquanto a causa do medo dos alunos mais novos residia no deslocar-se sozinhos, para os de idade mais avançada a causa do medo geralmente relacionava-se a experiências que originaram a cegueira; os que não demonstravam medo, aprendiam com maior facilidade; já os que aparentavam ter medo demoravam mais tempo para a aprendizagem do judô.

No caso do cego, parece que a própria falta da visão deflagra a ansiedade mais facilmente. Assim, foi-nos possível observar o seguinte quadro:

- Os alunos de matrículas novas se apresentavam mais tímidos e com medo de se perderem no imenso Instituto;
- Os alunos de idade mais avançada e que estavam cursando a série final do Ensino Fundamental demonstravam maior ansiedade em relação aos de outras séries;
- Os alunos menores, cujos familiares residiam fora do Estado do Rio de Janeiro, se apresentavam mais tristes e mais isolados,

principalmente ao cair da tarde, quando alguns de seus colegas retornavam a seus lares;

- A proximidade das provas bimestrais deixava os alunos mais tensos e mais preocupados;

- A preocupação de alguns alunos com relação à vida profissional futura, após o término do Ensino Fundamental no IBC, os deixava muito ansiosos.

Notamos na tabela abaixo, que 11 alunos diminuíram os escores do IDATE\_Traço e do IDATE\_Estado e que 4 alunos aumentaram esses escores. Esta alteração que, coincidentemente, ocorreu tanto no Traço quanto no Estado, nos sugere que isto se deu porque houve uma contaminação pelo IDATE-Estado, talvez ocasionada pelas respostas dos alunos, os quais não souberam definir exatamente a situação de como "geralmente se sentem" e "como se sentiam naquele exato momento" e, que caracterizava A-Traço e A-Estado, respectivamente.

Como vimos, a prática do judô parece que contribuiu para melhorar a performance de muitos alunos que apresentaram, ao final do semestre, desempenhos bem melhores em relação àqueles verificados no início. Nesses casos, portanto, a obtenção de resultados diferentes dos previstos naturalmente para a aplicação do IDATE deve ter sido devida ou a fatores intervenientes ou à própria construção do IDATE. Quanto a essa última hipótese, não há como se comprovar, por não existir na literatura consultada nenhuma alusão a esse perfil, nem nenhuma experiência relatada de uso do IDATE em população de cegos.

Conclusões e sugestões

No decorrer do trabalho, e, sobretudo quando discutimos os resultados, foi-nos possível ir apontando algumas conclusões: portanto, o que se apresenta aqui são apenas os resultados finais do trabalho investigativo que se processou. Por uma questão meramente didática, optamos, em primeiro lugar, por apresentar os resultados relacionados à pesquisa propriamente dita, e, em segundo lugar, os resultados relacionados aos ganhos obtidos pelos alunos, em decorrência da prática do judô, que foi o objeto da nossa pesquisa.

Quanto à metodologia de pesquisa adotada, não houve nenhum problema grave que pudesse interferir nos resultados. A pesquisa caminhou dentro dos prazos previstos e seguindo a metodologia projetada. Em relação aos objetivos propostos, os resultados encontrados confirmaram plenamente o que tínhamos tomado por hipótese, isto é, que a prática do judô contribuía, efetivamente, como pensávamos, para desenvolver nos deficientes visuais atitudes que lhes trouxessem vantagens de ordem física, afetiva e social.

No que se refere aos sujeitos que participaram da pesquisa, acreditamos que 21 alunos tenha sido um número suficiente, principalmente se levarmos em conta que o número ideal de cada turma de alunos cegos oscila entre 8 e 10 alunos. Caso se tenha a pretensão de incluir em próximas pesquisas alunos de baixa visão e de visão normal, acreditamos que turmas mistas poderão ser

formadas, com a inclusão de estudantes do sexo feminino, devendo-se ter, no entanto, o cuidado de formá-las por faixa etária e, para maior e melhor controle da aprendizagem, que não ultrapassem 15 alunos.

Para avaliar a ansiedade, utilizamos o IDATE, que é um teste que propõe medir a Ansiedade-Traço e a Ansiedade-Estado do sujeito. Esse teste, entretanto, apresentou alguns problemas, principalmente no que se refere aos resultados da Ansiedade-Traço. Em face disso, levantamos uma série de discussões, inclusive questionando a possibilidade de sua aplicação ao cego, pois não há nenhum paradigma que oriente a sua pontuação. Além disso, não estamos certos de que esse teste se adapte realmente a indivíduos cegos. Essas discussões porém, não se esgotam na própria pesquisa. Levantamos apenas esses pontos, mas sem dúvida, eles merecem ser aprofundados por parte dos estudiosos do assunto em trabalhos futuros.

E nesse sentido, acreditamos que a realização de novos trabalhos poderá trazer descobertas, que poderão dar uma nova dimensão ao assunto. A primeira importância do trabalho, portanto, residiu no fato de que serviu para discutir a viabilidade do judô para os deficientes visuais; em quais condições essa prática pode acontecer e qual o produto final dessa intervenção.

É importante ressaltar que tudo que fora observado e coletado na época da pesquisa foi ratificado 10 anos após, quando tivemos a oportunidade de entrevistar, à guisa de follow up, alguns alunos que fizeram parte do estudo. Na ocasião, eles reafirmaram a importância do judô em relação a algumas mudanças, que sentiam ter havido neles, e, que foram as mesmas que tínhamos detectado na pesquisa.

Por todo o exposto, concluímos que a pesquisa chegou ao resultado hipotetizado e que a intervenção do judô foi benéfica ao grupo.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BUSS, A. H. Psychopathology. Nova York: John Wiley, 1966.
- CASTEL, R. B. Análise científica da personalidade. São Paulo: IBRASA, 1975.
- DUCCESCHI, E. Psicoterapia existencial. Porto Alegre: Sulina, 1970.
- FREUD, S. Problems of anxiety. Translated from the German, by H.A.B., New York, Psychoanalytic quarterly press: W.W. Norton/c/1936.
- KELMAN, H. The holistic approach. In: S. Arieti (Org.). American handbook of psychiatry. Nova York: Basic Books, 1959. v.2.
- MARTINEZ, J. D. M. Judo para niños: sua metodologia. Librería Deportiva Esteban Sanz M., Madrid, 1974.
- PENNA MARINHO, I. Fundamentos bio-psico-sócio-filosóficos de um plano de educação física para o Instituto Benjamin Constant. Tese apresentada ao Concurso de Títulos e Provas destinada ao

provimento da cadeira de Educação Física do IBC. Rio de Janeiro, 1947.

SOUZEDO, F. A ansiedade e a tensão na performance do atleta. Revista Brasileira de Educação Física. Brasília: (17): 28-31, Set/Out, 1973.

SPIELBERGER. C. D. et alli. Inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) - Manual, Tradução e adaptação de BIAGGIO, A. M. B. e NATALÍCIO, L. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.

SULLIVAN, H.S. Conceptions of moderns psychiatry. Washington: W. A. White Psychiatrie Foundation, 1946.

VIEIRA, C. S. Influência da prática do judô no comportamento ansioso de adolescentes deficientes visuais. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro: Rio de Janeiro, 1988.

***Carmelino Souza Vieira*** é professor de Educação Física do Instituto Benjamin Constant (IBC), mestre em Educação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e doutorando em Ciências da Saúde pela FIOCRUZ.