

UMA EXPERIÊNCIA DE PESQUISA-AÇÃO: O “PROGRAMA DE BEM ESTAR E CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO HUMANO”

Débora Matos Maia¹

RESUMO

Este artigo apresenta uma experiência de pesquisa-ação intitulada “Programa de Bem Estar e Cultura Corporal do Movimento Humano”, que vem sendo desenvolvida em alguns bairros de Salvador-BA desde o ano de 2008. O objetivo é analisar e descrever o desenvolvimento do Programa, que teve como metodologia a pesquisa-ação, na qual se apoiou na observação participante e em documentos para sua análise. Mostrou a partir dos resultados ser um interessante meio de socialização e politização, criador de espaços de intercâmbio entre comunidades e também atuante na melhora da qualidade de vida através das aulas com a Cultura Corporal.

Palavras-Chave: ações sócio-educativas, cultura corporal e desenvolvimento humano.

1-INTRODUÇÃO

A pesquisa-ação intitulada “Programa de Bem Estar e Cultura Corporal do Movimento Humano” surge da tentativa de socializar o conhecimento teórico adquirido na Universidade às pessoas com dificuldades ao acesso dos diversos conteúdos relacionados às práticas corporais. Desta forma, aos poucos turmas foram sendo formadas em algumas localidades de Salvador-BA aliando os interesses das comunidades que recebiam o programa, às propostas iniciais do mesmo. Parafraseando Milton Nascimento: “O educador tem de ir onde o povo está”.

A carência de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde a partir da educação e do lazer da população, principalmente para as comunidades de baixa renda, é uma das principais justificativas deste trabalho. Tem na crescente preocupação com a saúde, tanto por parte de órgãos públicos como da população, evidenciado a necessidade de promover ações, principalmente por meio do diálogo e trocas de conhecimento teórico-prático, que possam vir a trazer melhores hábitos à vida das pessoas e contribuam para uma melhor qualidade de vida.

Assim, o programa atua através das ações sócio-educativas em comunidades de baixa renda da Cidade de Salvador nos bairros de São Cristóvão, Fazenda Grande III e Vasco da Gama em três Igrejas que cederam o seu espaço para o acontecimento das aulas que ocorrem duas ou três vezes na semana desde o ano de 2008. Este busca levar em consideração as experiências dos participantes, considerando que estes são seres em processo evolutivo, que estão em permanente estado de mudança, aprendendo e ensinando, numa constante troca de conhecimentos, na qual todos os envolvidos crescem com suas práticas e conciliam o conhecimento acadêmico dos profissionais com o dos sujeitos envolvidos nas ações. Desta forma, quais contribuições o “Programa de Bem Estar e Cultura Corporal do Movimento Humano” trouxe aos seus participantes?

¹ Mestranda do programa de pós-graduação em Educação da Universidade Federal da Bahia- UFBA e bolsista FAPESB.

O artigo descreve o programa enquanto pesquisa-ação, abordando suas intenções, metodologia, justificativa, contribuições e dificuldades, como também a experiência desenvolvida em torno das ações sócio-educativas em conjunto com as práticas corporais, a cultura das comunidades, a Educação Física e o lazer. O objetivo é analisar e descrever o desenvolvimento do Programa a partir da pesquisa-ação, observação participante e documentos escritos pelos agentes.

2- A TEMÁTICA DO PROGRAMA

2.1- LAZER, BEM ESTAR E DESENVOLVIMENTO HUMANO

O lazer tem recebido maior atenção tanto pela população em geral como também pelos órgãos públicos e demais instituições, por ser um momento que possibilita ao seu praticante uma série de benefícios. Ele pode englobar diversas atividades, contanto que escolhidas de livre e espontânea vontade, seja para descansar, recrear-se, divertir-se, aprender coisas novas e até participar voluntariamente de algum grupo fora do seu tempo de obrigações. (Dumazedier, 1976) O lazer é assim reconhecido como um momento importante para toda a sociedade, fazendo parte ainda da constituição brasileira, garantido por lei a todos os brasileiros. No entanto, na prática, não se percebe o estímulo às diversas possibilidades de lazer que existem principalmente àquelas que podem proporcionar uma melhora no bem estar da população.

O lazer é visto como atividades voluntárias que podem ser desenvolvidas a partir de interesses culturais, físicos, manuais, intelectuais, artísticos, associativos e turísticos realizadas num determinado tempo livre. Tempo livre este que interfere no desenvolvimento pessoal e social do indivíduo. (Marcellino, 2002)

Marcellino (2002) define lazer como sendo “atividades desenvolvidas no tempo livre, que não envolve o trabalho diário. Este tempo livre não é relativo só às obrigações de ordem profissional, mas, também, familiares, sociais e religiosas”. O fato é que o lazer, em qualquer definição, é relacionado com o tempo livre de obrigações de trabalho, sociais e familiares. É um tempo singular a cada indivíduo, mas que pode ser aproveitado em grupos. É uma busca e uma fuga: busca pelo bem estar, prazer; e uma fuga das obrigações.

Bem estar é sentir-se satisfeito com o que se é, com o que se faz e com o que se tem. É estar bem consigo mesmo e com a vida. E para isso, a auto-aceitação, a busca pelo desenvolvimento humano, as relações sociais e a autonomia são importantes para preencher esse significado. As escolhas feitas pelos indivíduos é que vão traçar os caminhos a serem percorridos, sendo o vivenciar das opções escolhidas que vai proporcionar esse bem estar. Os indivíduos que se informam, que têm a possibilidade de ter contato com os mais variados conhecimentos, que podem experimentar as diversas categorias do lazer têm a possibilidade de estar em constante desenvolvimento humano.

Participar de atividades que têm o intuito de trocar conhecimentos contribui para o desenvolvimento tanto pessoal como do grupo e da comunidade, pois para um bom convívio precisamos aprender a conhecer o outro, ter paciência e ser solidário. Perceber as suas dificuldades e qualidades, enxergar suas características de personalidade, caráter e temperamento. Perceber o tempo de cada um. Tempo que pode ser curto ou longo a depender da pessoa, seja para aprender, sentir, ouvir, olhar, falar. Cada indivíduo possui o seu.

E um exemplo de lazer que pode ser praticado em grupo e ao mesmo tempo voltado para o desenvolvimento humano são as atividades que se utilizam da cultura corporal, pois ao mesmo tempo em que passam ensinamentos para a vida, trabalham o corpo de forma integral e em sua essência.

2.2- CULTURA CORPORAL E MOVIMENTO HUMANO

A Cultura Corporal e o Movimento Humano são duas temáticas inter-relacionadas, pois são expressos através do movimentar-se. A cultura corporal é o contexto histórico do “se movimentar” de uma determinada sociedade ou grupo social, mas que se reflete a partir das vivências e ações do ser humano. Suas tradições e/ou seu cotidiano interferem na contextualização da Cultura Corporal, que são mostradas através do corpo como: danças, lutas, folclore, cantigas de roda, brincadeiras, jogos, esportes, entre outras expressões corporais e que são expressas através das dimensões orgânicas dos sentimentos, das idéias e dos símbolos, ou seja, da corporeidade. Segundo Freitas (2004, p. 57),

A corporeidade implica, portanto, a inserção de um corpo humano em um mundo significativo, a relação dialética do corpo consigo mesmo, com outros corpos expressivos e com os objetos do seu mundo (ou as “coisas” que elevam no horizonte de sua percepção).

Com o advento da globalização e a influência da cultura estrangeira, as tradições corporais vêm sendo substituídas por movimentos mecanizados e a esportivização do movimento humano também tem crescido na sociedade contemporânea. O sujeito perde a essência de suas raízes para incorporar a cultura fabricada e padronizada, esportivizando o movimento e conseqüentemente, adestrando-o, trazendo como conseqüência a perda dos valores culturais e da espontaneidade individual que todo ser humano possui.

Para uma ampla concepção do Movimento Humano, se faz necessário ter um entendimento e compreensão do “ser” para além do técnico, levando-se em conta o contexto social e a visão de mundo. Escutar o interior, sentir, ouvir e perceber são ações que devem fazer parte da cultura corporal, abordada no Coletivo de Autores enquanto

temas ou formas de atividades, particularmente corporais, como as nomeadas anteriormente: jogo, esporte, ginástica, dança ou outras, que constituirão seu conteúdo. O estudo desse conhecimento visa apreender a expressão corporal como linguagem. (Coletivo de Autores, 1992, p. 62)

Essa visão da cultura corporal para ser considerada como a de movimento necessita que esse indivíduo tenha a possibilidade de agir enquanto sujeito de suas ações, para que desta forma a experimentação possa fazer parte da aprendizagem e conhecimento do seu próprio corpo, seu próprio ser.

O “Movimento é assim uma ação em que o sujeito, pelo seu “se – movimentar”, se introduz no mundo de forma dinâmica e através desta ação percebe e realiza os sentidos/significados em e para o seu meio” (TREBELS, 1983 apud KUNZ 2001, p. 163). Para isso, é necessário levar em consideração a história, a criatividade e a experiência de cada indivíduo relacionando-o com as diversas práticas corporais da cultura corporal, em que através do se movimentar pode-se construir um novo movimento humano que respeita o indivíduo por inteiro e em sua complexidade, (re) construindo concomitantemente essa cultura do movimento do corpo.

Para Gohn (2008), a educação pode acontecer em qualquer tempo e espaço, dividindo em educação formal, como na Informal e na não-formal. Segundo Leiro (2006, p. 48-49), nesse “cenário de diversidade conceitual, acerca da educação e da cultura, encontramos as culturas corporais que, para além de um conceito, envolvem práticas históricas e contemporâneas e que podem ser vivenciadas no espaço temporal do lazer.” Pois este é desenvolvido em tempo e espaço escolhidos pelos sujeitos, que podem ou não

ser em grupo, mas que de alguma forma está presente o processo educacional, ou seja, por ser o lazer uma atividade que permite interações e a educação voltada para o desenvolvimento humano é possível se pensar nessa união em todas as divisões de educação propostas acima.

Para Freire (2005, p. 78), “Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo”. E é nessa perspectiva que as ações sócio-educativas podem ser inseridas nos espaços de lazer onde é desenvolvida a cultura corporal do movimento. Através de ações, dinâmicas, exercícios, palestras, atividades intra e extra-classe, aulas temáticas que proporcionem interação e sociabilização dos indivíduos, reflexão, análise crítica e discussão de temas e assuntos diversos, sem deixar de lado o sentimento e as ligações afetivas que fazem parte das relações sociais e que contribuem para que os participantes mantenham-se unidos e sintam a necessidade de socializar os seus conhecimentos e aprender com os outros. Mas será que é possível fazer tudo isso ao mesmo tempo numa atividade da cultura corporal do movimento? E ainda considerá-la um lazer?

3- METODOLOGIA E ANÁLISE DOS DADOS

O presente artigo evidencia desta forma os resultados de uma experiência de pesquisa-ação que se utiliza da observação participante e de documentos avaliativos produzidos pelos participantes. Vale destacar que a autora é uma das professoras e idealizadoras do programa e, portanto esteve presente de forma atuante e participava de todo o processo desde o seu início e que este ainda continua a ser desenvolvido, portanto, muitas vezes durante este artigo, o verbo utilizado estará no presente.

A pesquisa-ação segundo Thiollent (2005) é aquela pesquisa caracterizada por uma investigação de base empírica realizada com vistas a resolução de problemas coletivos, nos quais os pesquisadores e participantes estão envolvidos com a ação de modo cooperativo e participativo. A observação participante se dá através de uma observação na prática, ou seja, na “práxis” do desenvolvimento das atividades do programa, na vivência, colhendo informações, descobrindo problemas e dificuldades em busca de soluções coletivas. Segundo Macedo (2000),

a participação é uma ação reflexiva conjunta que, ademais, na observação participante da pesquisa-ação, transforma-se também num processo orgânico de mudança, cujos protagonistas são os pesquisadores e a população interessada na mudança. (Macedo, 2004, p. 155 e 156.)

Macedo (2004, p.156) diz ainda, que o engajamento do pesquisador na ação deve ser visto de forma positiva, como uma vantagem, pois não é apenas um “compromisso metodológico”, e sim um “fato existencial”, uma vez que o pesquisador está envolvido culturalmente. Diz também que ao invés de tentarmos “eliminar os efeitos do pesquisador, deveríamos começar por compreendê-los”, pois a atitude em se expor ao buscar mudança em determinado espaço tem motivações próprias e que servem de força para que a mudança realmente aconteça, não ficando apenas na teoria e no papel.

Foram analisados documentos referentes a avaliações anuais do ano de 2008 e 2009, nos quais os professores solicitaram aos participantes uma análise do programa, pedindo que estes falassem sobre o mesmo, narrassem as mudanças pessoais ocorridas durante o ano e complementassem com comentários sobre os benefícios obtidos. Os depoimentos falam por si só e são analisados pelo método da triangulação, que segundo Triviños apud Macedo (2004) é dividido em três momentos: “processos e produtos centrados no sujeito; elementos produzidos pelo meio do sujeito; processos e produtos originados pela estrutura sócio-econômica e cultural”.

3.1- O PROGRAMA E SUAS CONTRIBUIÇÕES

O programa de Bem Estar e Cultura Corporal do Movimento Humano se propôs a contemplar as perguntas acima a partir das ações sócio-educativas, discutida por Freire (2005) como práxis, pela ação e reflexão constantes, ao abordar teoria e prática interligadas concomitantemente. Essas ações proporcionam as trocas de experiências, conhecimentos e informações tanto do conhecimento acadêmico como também do conhecimento popular, na qual temas são discutidos e confrontados, requerendo uma avaliação crítica individual do que é debatido. São ações que precisam do outro, que necessitam da interação dos seres sociais dispostos a compartilhar os seus saberes, vivências e formas de pensar, para que a partir do diálogo todos os envolvidos possam se desenvolver.

Ele foi e continua sendo realizado em espaços cedidos por instituições que tenham interesse em ajudar à comunidade às quais pertencem e que no caso desta pesquisa refere-se a duas igrejas Evangélicas e uma Católica. Desde o ano de 2008 que as atividades acontecem sendo ministradas por mim e mais uma professora de Educação Física e que neste artigo serão analisadas as experiências que aconteceram nos anos de 2008 e 2009.

Este programa busca oferecer o contato com as variadas práticas corporais, ao mesmo tempo em que discute temas referentes ao ser humano e suas conexões com o mundo. O objetivo geral do programa é melhorar a qualidade de vida dos seus participantes a partir das atividades interativas. Em sala de aula ao mesmo tempo em que são exercitadas as diversas práticas corporais, conceitos relacionados à saúde, ao meio ambiente e às relações interpessoais são discutidos. Ou seja, temas teóricos e práticos, através da ação e reflexão, sobre os quais o professor e os alunos fazem as escolhas a partir dos interesses do grupo ou da percepção do professor pela necessidade de discussão de determinados assuntos fazem parte da metodologia escolhida para a execução do mesmo que é a pesquisa-ação. Já que são discutidos conceitos diversos e pensadas ações coletivas que envolvem desde a comunidade e os seus problemas até assuntos globais e que estão na mídia. Uma preocupação corrente era a de que esta intervenção não fosse apenas voltada para o exercício físico, mas também uma atividade educativa voltada para o bem estar e desenvolvimento humano.

Dentre os conteúdos abordados está o conhecimento do corpo, que aos poucos vai desenvolvendo nos sujeitos a “escuta sensível” do seu próprio corpo ao mesmo tempo em que são abordados aspectos biológicos, biomecânicos e fisiológicos, desenvolvendo assim a consciência corporal naqueles que ainda não a possuem. Outros conteúdos fazem parte das aulas como a relação do ser humano com o meio-ambiente; as ações competitivas e cooperativas que o ser humano percebe diariamente convivendo em sociedade; as inter-relações da cultura e da mídia, entre outros. Estimula ainda a discussão de temas propostos também pelos próprios participantes a partir das suas necessidades e da sua realidade. A idéia é dar voz aos sujeitos para que estes venham a ter voz própria nos diversos espaços na sociedade.

As turmas oferecidas foram compostas de até 30 alunos, essencialmente heterogêneas, por não haver restrições de gênero, idade, cor ou condição social. Estas são divididas em seis momentos, que podem ser modificados a depender do plano de aula aplicado ou pelo interesse do grupo, que são: 1- Oração inicial; 2- Alongamento; 3- Aquecimento; 4- Caminhada; 5- Ginástica Localizada e 6- Avaliação Final. É importante frisar que esta seqüência foi construída em conjunto, entre alunos e professores, adequando-se a realidade dos sujeitos envolvidos, sendo o primeiro momento da aula um pedido de uma turma e que acabou, a partir do diálogo com as outras turmas, sendo incorporado a metodologia do programa. Outra atividade que estava prevista para

acontecer em algumas aulas e a pedido das turmas virou um dos momentos é a ginástica localizada, já que segundo os alunos é uma atividade que fortalece os músculos e contribui para o aumento da força muscular, condizente também com as necessidades da maioria dos participantes, mulheres acima dos 50 anos de idade e com perda de massa muscular.

A diferença de faixas etárias, gênero, credos, etnias e a presença de pessoas com deficiência foram fatores positivos percebidos, pois os participantes aprendem juntos, assimilando a sua maneira os ensinamentos que recebem e trocam, estimulando o respeito ao próximo como com eles mesmos. Logo, a criação de grupos heterogêneos para a prática de atividades ligadas ao movimento é uma opção interessante e possível, na qual todos aprendem com as experiências alheias tanto na teoria através dos inúmeros depoimentos socializados em aula, como também na prática com as aulas vividas pelos alunos. A interação dos sujeitos é um ponto forte do programa e a valorização dos conteúdos que os alunos já explicitam é evidenciado no decorrer das aulas, em que momentos são oportunizados para o aluno sentir-se “professor” e vice-versa.

Os materiais utilizados são confeccionados pelas turmas, sendo importantes por possibilitar que a criatividade seja colocada em prática através das atividades manuais, que também é uma das seis categorias das atividades do lazer citadas por Marcellino (2002). Outros momentos também fazem parte da proposta, como é o caso das oficinas culturais em que alguns alunos se propõem a ensinar aos demais colegas algum conhecimento ou prática que possuam e com isso em dois anos de execução do programa, aconteceram as oficinas de massoterapia, arte com pratos, chocolates, dança, saís de banho e sabonete. Todas elas propostas e executadas pelos próprios alunos. Existiram também as aulas em espaços públicos da Cidade de Salvador, reunindo todas as turmas e que tiveram como fruto dois vídeos: “Aulão sobre o Meio Ambiente no Dique do Tororó” e a “Gincana de Confraternização no Parque de Pituacu”. Outro momento proposto foram as aulas nomeadas de “dicas de saúde”, em que profissionais de outras áreas estiveram presentes.

A satisfação com o programa pôde ser evidenciada em cada documento e fala, nas relações do dia a dia das aulas e também nos momentos fora horários de aula, em que ficam mais perceptíveis as relações afetivas de carinho, zelo e amizade entre os envolvidos. O conhecimento técnico acadêmico é indispensável, porém os saberes sensíveis e que são percebidos nas entrelinhas, no chegar e no sair de cada aula também são valorizados. A participante Iramaia nos diz que “[...] desta união e amizades que temos umas com as outras é o que faz este programa diferente e único.” Ou seja, criando uma identificação que é necessária para que haja o desejo de contribuir e agir a favor e em respeito ao outro.

A forma como os conhecimentos teóricos são trabalhados é de extrema importância para que estes sejam aceitos e realmente venham a trazer benefícios aos sujeitos agentes, que acabam por entrelaçar os conhecimentos discutidos nas aulas com a sua própria cultura. O professor age como um mediador que propõe atividades provocativas, incitando questionamentos e a busca do conhecimento. Freire (2005, p. 118) fala sobre essa interação professor-aluno e mostra o quanto esse processo da práxis é rico para os dois lados ao dizer que, “quanto mais investigo o pensar do povo com ele, tanto mais nos educamos investigando”. E isso eu pude perceber a partir de meu próprio desenvolvimento e o quanto de aprendizado pude ter ao dar as aulas, organizar e até mesmo participar das atividades por eles propostas.

O programa foi interpretado pelos participantes como uma opção de lazer acessível e mostrou-se também como um tempo escolhido livre de outras atividades dedicado para mudanças e crescimento pessoal. A aluna Francisca chega a comentar em sua avaliação que “Nem todos podem desfrutar do lazer acerca do seu valor” e se inclui nisso, sendo que

a partir do programa ela pôde vir a ter a oportunidade de vivenciar e discutir os conteúdos do lazer e da Cultura Corporal.

Apesar de o programa ser voltado para o bem estar e desenvolvimento humano, questões do mundo capitalista, como a valorização da imagem do corpo e da boa forma mostraram-se ainda presentes no pensamento dos indivíduos e evidenciadas nas avaliações, sendo também fonte de constantes debates nas turmas. Com isso, discussões sobre a mídia e sua influência na vida da população devem ser feitas constantemente sobre as informações que circulam por esses meios, possibilitando também o desenvolvimento da consciência crítica a respeito das publicações midiáticas. Freire (2005, p. 137) ao falar sobre recursos didáticos possíveis de se fazer isso diz que “dentro de uma visão problematizadora da educação e não “bancária”, seria a leitura e discussão de artigos de revistas, de jornais, de capítulos de livros começando-se por trechos.” É importante conscientizar o povo no seu ver e ouvir, para que a partir disso uma sociedade diferente possa ser pensada e construída pelo povo, pautada na solidariedade ao invés de relações de exploração entre dominadores e dominados. A partir dessa percepção, as professoras passaram a solicitar dos seus alunos matérias da mídia impressa para serem discutidas nos momentos de avaliação final das aulas.

O programa mostrou “ser de todos” os participantes, na qual a coletividade se vê responsável pelo mesmo, zelando assim para o seu bom funcionamento e continuidade. Seja convidando mais pessoas para participar, com ajuda na divulgação, seja com contribuições dentro das aulas ou para as aulas ou até mesmo na organização dos eventos extra-sala de aula. Todos são ao mesmo tempo alunos, professores, amigos e coordenadores, que se organizam enquanto uma gestão participativa. Prova disso são as ações que partiram de reflexões que deram certo, como é o exemplo da aquisição de materiais através da iniciativa dos participantes.

Entre as dificuldades está a falta de materiais adequados para a execução das atividades. Nas duas turmas da Vasco da Gama a coletividade conseguiu se organizar e através de um “fundo de caixa”, que são doações mensais dos participantes, colchonetes puderam ser adquiridos para uso coletivo. Assim, todos utilizam e são responsáveis pelos materiais socializados, até mesmo os novos membros. Esse sentimento de pertencimento é importante, pois une o grupo e contribui para a busca do crescimento coletivo e a vontade de resolver problemas e necessidades em conjunto. Através disso, é possível perceber um desenvolvimento político e para Gohn (2006),

A construção de relações sociais baseadas em princípios de igualdade e justiça social, quando presentes num dado grupo social, fortalece o exercício da cidadania. A transmissão de informação e formação política e sócio cultural é uma meta na educação não formal. Ela prepara os cidadãos, educa o ser humano para a civilidade, em oposição à barbárie, ao egoísmo, individualismo etc.

As práticas corporais são trabalhadas como parte da cultura humana, não estando elas apenas ligadas ao gasto de energia. Elas têm haver com a riqueza do movimento humano e suas influências externas e internas nos diversos âmbitos. São importantes por potencializar o cuidado e a atenção à saúde, por desenvolver a consciência corporal e também por trazer discussões teóricas que implicam numa consciência crítica libertadora através das dinâmicas vividas e das questões levantadas nas aulas, sejam elas dúvidas, comentários, estudos teóricos ou propostas.

Um bom resumo de todas as falas é apresentado pela aluna Eloísa, que praticamente consegue reunir todos os principais objetivos do programa, evidenciando as mudanças que

ocorrem no participar das atividades, não deixando de trazer aspectos da sua cultura e valorizar o profissional envolvido dentro da sua escrita.

Fazer parte do programa implica em mudanças: do pensar, dos hábitos alimentares; da rotina e de relacionamentos interpessoais, ou seja, uma nova maneira de viver bem consigo mesmo e em harmonia com o nosso corpo. [...] Percebo que o programa não está voltado somente em cuidar do aspecto físico, mas da mente e das relações pessoais e sociais de todos os integrantes. Agradeço a Deus pela existência desse projeto e por ter colocado professoras tão dedicadas e competentes que nos ajudam a descobrir como adquirir uma melhor qualidade de vida (Eloísa, avaliação realizada em 2008)

A partir das dificuldades que foram aparecendo, os participantes passaram a assumir algumas responsabilidades, o que fortaleceu o programa, trouxe criticidade a diversas situações e mobilizou politicamente o grupo em não deixar escapar o que já havia sido conquistado pelo coletivo. O resultado de todo esse esforço se traduz na criação de uma Associação, chamada de Associação Bem Estar e Cultura Corporal – ABECC, que está em processo de registro desde 2009, em que o coletivo mobilizou-se com o intuito de buscar ajuda financeira para a manutenção e ampliação das turmas que existem e que estão por vir. Assim, o programa vem estimulando a construção de ações da melhoria da qualidade de vida dos sujeitos e coletividades para além do tempo e espaço e ainda tem promovido a construção de uma práxis baseada na autonomia individual e coletiva partindo do bem estar pessoal e social dos indivíduos.

5- CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa mostrou ter contribuído de diversas formas na vida dos agentes envolvidos, servindo como um espaço de mobilização, politização e união em prol de objetivos comuns, em que os sujeitos apresentam ações e comportamentos condizentes com um processo educacional voltado para o desenvolvimento humano e que vem a contribuir para uma possível transformação social. É um ambiente que permite e necessita do convívio amistoso e solidário dos seus participantes. É um espaço que propicia a integração social, ao mesmo tempo em que se propõe a discutir temas de relevância para o grupo, proporcionando o diálogo a partir da práxis.

Ficou evidente que transformações no modo de pensar e agir em diversas áreas foram alcançadas. Os participantes se conscientizaram da importância de movimentar-se constantemente, escolher melhor os seus alimentos e as melhores formas de preparo, criticar e discutir as matérias que saem na mídia, como também da importância e força que a organização de um grupo coeso pode vir a ter.

O ponto forte do programa evidenciado em quase todas as falas são as ligações afetivas, que acabam por ligar os seus participantes uns aos outros, fortalecendo os grupos, as famílias e as comunidades envolvidas. Como diz uma velha fábula, “a união faz a força”, e a partir dela que será possível seguir em frente em busca dos seus direitos e cumprir os seus deveres enquanto participantes de uma sociedade. Assim, iniciativas como essa precisam ser estudadas e tornadas públicas para que outras pessoas possam vir a fazer o mesmo, aumentando o círculo de ação e reflexão, teoria e prática. No entanto, um longo caminho precisa ser percorrido por todos para que os ideais da população sejam alcançados.

REFERÊNCIAS

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 48ª Reimpressão, Rio de Janeiro. Editora Paz e Terra, 2005.

FREITAS, Giovanina Gomes de. **O Esquema Corporal, a Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade**. 2ª Ed. Ijuí: Ed. UNIJUÍ. Coleção Educação Física. 2004

GOHN, Maria da Glória. **Educação Não-Formal na Pedagogia Social**. An. 1 Congr. Internacional de Pedagogia Social Mar. 2006. Acesso em 16 de Janeiro de 2010. <http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?pid=MSC0000000092006000100034&script=sci_arttext>

_____. **Educação Não-Formal e Cultura Política**. São Paulo: Cortez, 2008.

KUNZ, Eleonor. **Educação Física: Ensino e Mudanças**. Ijuí: Unijuí Ed., 2001.

LEIRO, César. **Educação, Lazer e Cultura Corporal**. Artigo: Presente! Revista de Educação.. Ano XIV, nº 53, p. 46-53, Junho/Agosto, 2006. Acesso em 27 de março de 2010. <http://www.ceap.org.br/downloads/pdf/artigo_agosto_leiro.pdf>

MACEDO, Roberto Sidnei. **A Etnopesquisa Crítica e Multirreferencial nas Ciências Humanas e na Educação**. 2ª Ed. Salvador: EDUFBA, 2004.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. 3ªed. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-ação**. 14ª Ed. São Paulo: Cortez Editora, 2005.