

## Relato de experiência do projeto de extensão *Corpos em Movimento*

Liege Monique Filgueiras da Silva<sup>1</sup> – silva.liege@ifrn.edu.br  
Carlos Eduardo Lopes da Silva<sup>2</sup> – lopes.carlos@ifrn.edu.br  
Abraão Lincoln Rosendo Frazão<sup>3</sup> – abraao.lincoln@ifrn.edu.br

### **RESUMO**

O projeto de extensão “Corpos em movimento: por uma vida que se reinventa” prevê a realização de práticas corporais para comunidade do bairro onde está localizado o IFRN-Macau através de diferentes ações: orientação, acompanhamento e avaliação dos participantes; no intuito de fomentar os princípios da cidadania, inclusão, lazer, bem estar e participação social. Esse projeto, por sua vez, possui um caráter sócio-educacional e teor multicultural abrangendo o IFRN e a comunidade local na faixa etária entre 30 e 60 anos. São utilizadas as técnicas corporais como recurso metodológico no sentido de possibilitar diferentes maneiras de uso do corpo, tais como a caminhada, hidroginástica, jump, dança e ginástica; viabilizando assim, oportunidades de realização de práticas corporais aliadas ao prazer com o corpo, o sentir-se bem, o lazer e a interação social.

### **PALAVRAS-CHAVE**

Corpo. Movimento. Saúde. Lazer.

### **ABSTRACT**

The extension project: “bodies in movement: for a life that reinvents itself” provides corporal practices for the neighborhood where the IFRN-Macau is located, using different actions: orientation, monitoring and evaluation of the participants, in order to encourage the principles of citizenship, inclusion, leisure, well-being and social participation. With socio-educational and multicultural content involving the IFRN and the local community with ages between 30 and 60 years. Body techniques are used

1 Doutora em Educação e docente de Educação Física no IFRN.

2 Mestre em Educação Física e docente de Educação Física no IFRN.

3 Especialista em Artes e docente de Artes no IFRN.

as a methodological resource in the sense of enabling different ways of using the body, such as: walking, water aerobics, jump, dance and gymnastics, thus enabling opportunities for the realization of corporal practices allied with: body pleasure, good feelings, leisure and social interaction.

## **KEYWORDS**

Body. Movement. Health. Leisure.

## 1 Relato de experiência

O projeto de extensão “Corpos em movimento: por uma vida que se reinventa” afina-se com a perspectiva do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia em construir espaços extensionistas em que os docentes, discentes e colaboradores possam dar continuidade ao processo de ensino, formação e criação de projetos sociais, articulando assim a extensão ao ensino e à pesquisa. O nome que intitula o projeto constitui-se como uma junção de duas frases, as quais estão diretamente relacionadas à vivência corporal, à construção coletiva, bem como à relevância social e cultural que as práticas corporais, sob o ponto de vista do lazer, exercem na vida dos indivíduos.

O lazer visto em uma abordagem mais ampla, de modo a se verificar e analisar as diversas possibilidades e interesses populacionais pode atuar tanto no sentido de superação de conflitos como também estabelecer: aproximações com a natureza, as relações interpessoais, a inserção de valores éticos e morais, e ainda, possibilitar a transformação da realidade local. Compreende-se aqui, as práticas corporais enquanto uma das manifestações de lazer a serem vislumbradas como possibilidade na abertura de espaço para a atenção ao corpo, os cuidados com a saúde e, ao mesmo tempo, como afirma Mendes e Melo (2010, p. 25): “permitir uma ligação à ação humana pública e coletiva, sem se pautar pela busca de um padrão ideal de corpo e de saúde.”

Entende-se o lazer como um direito, uma necessidade humana e uma manifestação cultural que pode estar presente em diversos momentos do cotidiano, seja em situações individuais ou nas relações sociais. Neste trabalho essa concepção é vivenciada pelos moradores do município de Macau-RN, a partir de intervenções que propiciem a vivência de práticas corporais que permitam ao corpo se expressar livremente, vivenciar diferentes sensações, se reinventar e descobrir a alegria de “se-movimentar” (SILVA; DAMIANI, 2005).

A partir disso, consideram-se nesse projeto as práticas corporais como mecanismo para propiciar o movimento do corpo, a vida social, a cultura, a expressividade corporal e o lazer por meio das sensações e dos sentidos sugerido por elas. Além disso, pretende-se dar continuidade ao projeto que já vem ocorrendo desde 2014, o qual foi iniciado com um grupo de caminhantes que realizavam suas atividades sem nenhuma orientação e/ou acompanhamento, tampouco sem nenhuma reflexão destas práticas corporais, dentre outras enquanto manifestação de lazer.

## 2 Fundamentação teórica

Vivemos numa época em que a sociedade enaltece os pressupostos racionalistas, atribuindo um valor supremo às atividades produtivas em detrimento das atividades lúdicas. Além disso, é possível encontrar múltiplos sentidos sobre a compreensão do lazer, que vai desde seu entendimento como mero divertimento, opondo-se ao mundo do trabalho, até sua compreensão como uma necessidade humana e manifestação cultural.

Todavia, cabe ressaltar que o acesso ao lazer é um dos direitos do cidadão garantido pela Constituição Brasileira, no Capítulo II dos Direitos Sociais, conforme vemos no Art.6º: “São direitos sociais a educação, a saúde, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição (Redação dada pela Emenda Constitucional nº 26, de 2000).

Apesar desse direito assegurado, a dificuldade em serem efetivadas políticas de lazer na atualidade, de acordo com Baranowski-Pinto e Gomes (2008), acarreta na falta de reflexões mais profundas a respeito da temática, bem como da falta de articulação entre os setores públicos nacionais, que divididos por hierarquias atuam isolando um trabalho que deve ser direcionado para a população.

Diante disso, a articulação entre a população e as instituições públicas pode contribuir de maneira significativa para inclusão de manifestações do lazer em comunidades mais carentes, como as do município de Macau.

Conforme Mendes, Maia e Oliveira (2007) as atividades de lazer podem colaborar para despertar o impulso lúdico que fica adormecido nos jovens e adultos, pois a infância que está trancada dentro de nós pode emergir a qualquer momento, basta algo significativo acontecer.

Assim, cabe ressaltar que as manifestações de lazer ao propiciar o lúdico não se restringem às brincadeiras infantis, mas a qualquer situação em que seja possível ao corpo se expressar, por meio de desafios, de vivências e de momentos como divertimento, alegria, prazer, mesmo que haja momentos de tensão e conflito.

Nesse contexto, ressaltamos ser essencial a vivência de diferentes práticas, que sejam escolhidas a partir da articulação entre os professores e a comunidade local visando à formação de valores e a autonomia de todos os envolvidos no projeto. Tendo em vista que diferentes técnicas corporais podem contribuir para uma educação que favoreça ao corpo movimentar-se e reinventar-se continuamente.

### 3 Metodologia

Partindo da concepção de técnicas corporais como sendo “as maneiras pelas quais os homens, de sociedade a sociedade, de uma forma tradicional, sabem servir-se de seu corpo” (MAUSS, 2003, p. 401). O projeto tem como público alvo a comunidade externa que reside às margens do IFRN, tendo como referência as percepções dos sujeitos e suas experiências corporais. Além disso, é também levado em conta que a realização das práticas corporais não se restringe à orientação médica ou pedagógica, aliando-se esses, ao prazer com o corpo, o sentir-se bem e o conviver com outras pessoas.

Diante disso, o projeto tem ocorrido desde o mês de junho de 2016, desenvolvendo suas atividades dentro das dependências do IFRN – Macau, bem como nas redondezas do mesmo, com uma frequência de duas vezes por semana. Assim, como podemos verificar nas figuras 1, 2 e 3, são desenvolvidas as seguintes práticas corporais: alongamento, hidroginástica, dança e ginástica.



Figura 1: Aulas de hidroginástica.  
Fonte: Arquivo do projeto.



Figura 2: Aulas de dança.  
Fonte: Arquivo do projeto.

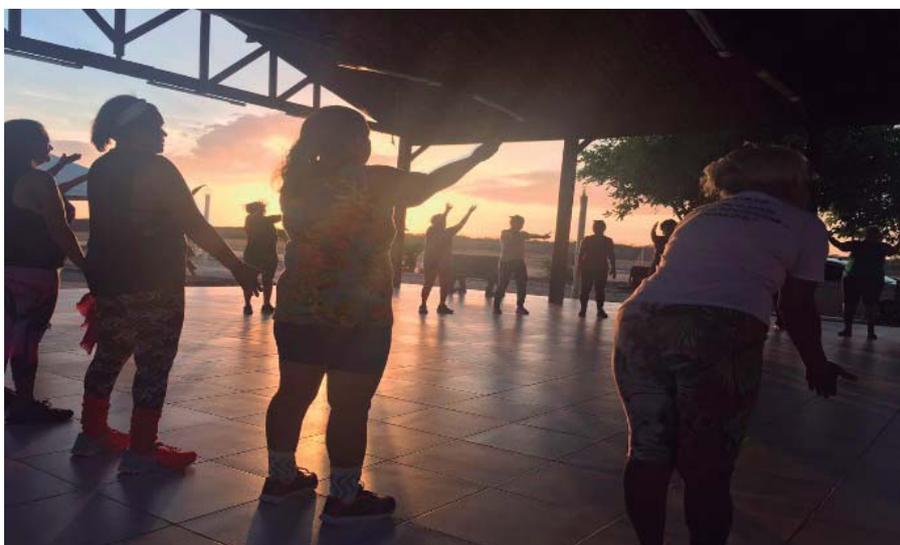


Figura 3: Aulas de alongamento.  
Fonte: Arquivo do projeto.

Totalizando uma frequência média de 40 pessoas, as aulas acontecem nas segundas e quintas-feiras, no horário das 16:30 às 17:30h. Inicialmente aplicamos um questionário diagnóstico, a fim de perceber se as práticas corporais definidas para o projeto atendiam os anseios da comunidade. Em seguida, realizamos uma avaliação antropométrica e uma avaliação funcional, com o propósito de traçar o perfil dos praticantes e prescrever as atividades corporais a serem desenvolvidas no projeto.

#### 4 Resultados e discussões

A partir desse projeto, pretendemos apontar elementos que possam auxiliar demais projetos que tem como ponto de partida a vivência de práticas corporais em que os princípios da cidadania, da inclusão, do lazer, do bem estar e da participação social estejam presentes, sobretudo, em comunidades como as circunvizinhanças de Macau que apresentem dificuldades no acesso a essas atividades.

Para tanto, como síntese das ações que realizamos neste projeto, e como impactos gerados à comunidade atendida pelo projeto, apresentamos os seguintes pontos:

- Melhoria na interação social entre os participantes, através da formação de grupos de caminhada orientada, desenvolvida em diversos locais como praças, pista de atletismo do campus IFRN-Macau e ruas da comunidade, bem como encontros que abarcaram a ocupação do tempo ocioso dos participantes;
- Melhoria dos componentes físicos inerentes a saúde, tais como: força muscular, resistências cardiorrespiratória e muscular, flexibilidade e composição corporal, através da diminuição do sedentarismo, por meio de uma periodização das práticas corporais desenvolvidas no projeto;
- Manutenção da página do “facebook” com reportagens relacionadas a saúde, qualidade de vida e lazer, o qual se tornou um espaço de debates, dicas e orientações, bem como maior interação entre todos os participantes.

Diante disso é possível perceber a necessidade de maiores investimentos públicos em melhorias no acesso a práticas corporais, para que a saúde e o lazer não sejam, conforme citado, considerados direito apenas no texto constitucional.

Além disso, abrir espaços para que os sujeitos se tornem protagonistas nas escolhas das atividades, dos locais de instalação de equipamentos, dentre outros é uma tarefa significativa na inserção de práticas corporais para a população. Isso somente se torna possível a partir do reconhecimento da necessidade primordial de escutar os anseios da comunidade, possibilitando a partir disso que suas vidas sejam reinventadas pelo corpo em movimento.

## 5 Referências

BARANOWSKI-PINTO, G; GOMES, C. L. Lazer e saúde: diálogos possíveis. In: SEMINÁRIO O LAZER EM DEBATE, 9., 2008, São Paulo. **Anais...**2008, São Paulo. Disponível em: <<http://www.uspleste.usp.br/eventos/lazer-debate/anais-gabriela-christianne.pdf>>. Acesso em: 29 mar. 2009.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia**. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Edusp, 2003.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza; MAIA, Lerson Fernando dos Santos; OLIVEIRA, Marcus Vinicius de Faria. Os limites do corpo no trabalho e as políticas de lazer: reflexões na educação de jovens e adultos. In: MAIA, Lerson Fernando dos Santos; OLIVEIRA, Marcus Vinicius de Faria; MENDES, Maria Isabel Brandão de S. (Org.). **Poder público, terceiro setor e controle social: interfaces na construção de políticas de esportes e lazer**. Natal: Cefet, 2007. p. 149-160.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza; MELO, José Pereira de. Notas sobre corpo, saúde e ludicidade. In: MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza; OLIVEIRA, Marcus Vinicius de Faria (Org.). **Cenários lúdicos em unidades de saúde da família: reflexões e perspectiva**. Natal: IFRN, 2010. p. 17-32.

SILVA, A, M; DAMIANI, I.. (Org.). **Práticas corporais: Gênese de um movimento investigativo em Educação Física**. V.01, Florianópolis: SC. 2005.