

---

**TATIANA VARGAS, ANABELA CARVALHO & JOSÉ  
CLERTON DE OLIVEIRA MARTINS**

tatiana.vargas@ua.pt; carvalho@ics.uminho.pt; jclertonmartins@gmail.com

**CENTRO DE ESTUDOS DE COMUNICAÇÃO E SOCIEDADE, UNIVERSIDADE  
DO MINHO, BRAGA, PORTUGAL; CENTRO DE ESTUDOS DE  
COMUNICAÇÃO E SOCIEDADE, UNIVERSIDADE DO MINHO, BRAGA,  
PORTUGAL; UNIVERSIDADE DE FORTALEZA, FORTALEZA/BR**

## **O MOVIMENTO DE TRANSIÇÃO E A EXPERIÊNCIA SUBJETIVA DE ÓCIO**

### **RESUMO**

No contexto das culturas contemporâneas, nota-se o cultivo excessivo do consumo, das novas tecnologias e de uma vida acelerada que raramente autoriza tempo para o exercício de autoconhecimento e autoconstrução humana. Nesse sentido, consideramos que as crises sociais, ambientais e econômicas, vividas atualmente, podem ser pensadas à luz desse contexto contemporâneo e a partir de algumas iniciativas sociais, com foco no desenvolvimento comunitário e na transformação cultural, que, através da criação de espaços de autonomia e protagonismo, podem revelar possibilidades dos sujeitos participantes viverem experiências subjetivas de ócio. A partir deste enquadramento, esta proposta de comunicação propõe-se fazer uma reflexão teórica sobre as características do movimento internacional Transition e as experiências decorrentes do mesmo.

Com base nos documentos do Movimento de Transição, percebemos que aspira contribuir para transformar o entorno local, mostrar ações alternativas possíveis de serem praticadas, estimular o engajamento e fazer com que os participantes vejam oportunidades tangíveis de viver em um ambiente mais sustentável, solidário e feliz (Hopkins, 2011). Indo para além das abordagens teóricas desenvolvidas sobre o Movimento de Transição, pretende-se analisar as suas características que convergem a uma dimensão subjetiva.

Esta subjetividade foi analisada, no contexto desta investigação, pelo prisma do ócio enquanto direito humano e experiência subjetiva produtora de desenvolvimento pessoal. Nesse sentido, Cuenca (2000, 2006) refere que o ócio, denominado em sua acepção, como humanista, possui tanto implicações pessoais quanto coletivas. O autor menciona a ideia da educação comunitária para o ócio e prevê ações educativas no âmbito social - escolar, regional, local, entre outros - que promovam a partilha de saberes, hábitos e conhecimentos relativos ao ócio no contexto da comunidade em que se vive. Neulinger (1980) define ócio como um estado mental subjetivo desenvolvido a partir da realização de atividades que possuem fim em si mesmas e que são capazes de proporcionar a sensação de liberdade e de desenvolver capacidades humanas gratificantes que levam o sujeito ao encontro da sua própria essência.

Para além da análise dos textos do movimento, será realizada uma análise dos dados obtidos através do processo etnográfico desenvolvido no âmbito do movimento Aveiro em Transição no período de Fevereiro de 2014 até o presente momento.

Este estudo faz parte da investigação “Experiência de ócio e desenvolvimento comunitário: sentidos e experiências subjetivas a partir do movimento Aveiro em Transição” realizado no âmbito do Programa Doutoral em Estudos Culturais das Universidades de Aveiro e Minho.

### PALAVRAS-CHAVE

Movimento de transição; experiência subjetiva; ócio; etnografia

---

## 1. INTRODUÇÃO

A relação do Movimento de Transição com o conceito de ócio, na acepção que é aqui adotada, pode ser compreendida através de aspectos centrais do próprio conceito como sustentabilidade, liberdade, desenvolvimento pessoal e comunitário e transformação interior, que são também importantes para este movimento.

Ao propor refletir sobre esta relação, não estamos a privilegiar análises que remetam a coincidências entre uma teoria contemporânea do ócio e o Movimento de Transição (MT) ou que procurem ver esta relação por um viés de causa e efeito. No âmbito da investigação em que este artigo se inscreve, deseja-se discutir criticamente sobre convergências e divergências entre o conceito de ócio e o conjunto de ideias e princípios do MT, através dos quais os participantes desenvolvem ações e vivem suas experiências pessoais e comunitárias. Contudo, devemos destacar que as convergências foram as propulsoras para a construção de um olhar específico sobre o MT e para um olhar crítico acerca das abordagens contemporâneas do ócio.

Para entender como se caracteriza e o que representa o ócio na contemporaneidade, é importante analisar como se chegou ao conceito de ócio hoje e como o senso comum costuma representar os termos ócio e ociosidade. Um entendimento sobre o significado de ócio e as experiências que as pessoas podem viver através dele, obrigatoriamente, passa por reconhecer o contexto cultural, social e econômico estimulado pelo sistema capitalista.

Portanto, através deste artigo, propomos apresentar, ainda que de forma limitada pelo espaço disponível, uma visão global das principais abordagens sobre o conceito de ócio desenvolvido no contexto contemporâneo.

São também nossos objetivos apresentar as principais linhas de ação do Movimento de Transição, assim como refletir sobre a dimensão subjetiva que se refere a uma forma de estar no mundo e à natureza das motivações e experiências dos seus participantes. Com base em publicações do Movimento de Transição, vemos sobressair a ideia de que a transformação interior, de cada sujeito social participante, é capaz de provocar transformações exteriores, nomeadamente, ao nível da consciência ambiental e de práticas cotidianas que afetam o contexto socioeconômico. Por meio de uma articulação teórico-empírica, compreendemos que a experiência de ócio é fruto da construção de um tempo para experiências subjetivas que podem ser vividas em diversos contextos. Nesse sentido, as questões temporais, ambientais, sociais e econômicas atuam diretamente na capacidade do sujeito de desenvolver sua própria experiência em termos de autonomia e auto-realização.

Este estudo faz parte de uma investigação realizada no âmbito do Programa Doutoral em Estudos Culturais das Universidades de Aveiro e Minho, através do qual, a Doutoranda Tatiana Vargas tem realizado um trabalho etnográfico de observação e participação na iniciativa Aveiro em Transição, que se inscreve no Movimento de Transição internacional. Dessa forma, os encaminhamentos propostos, neste artigo, são essencialmente teóricos, entretanto, possuem inspiração na própria experiência da investigadora, no contexto do processo etnográfico, através de observações registadas em diários de campo. Portanto, as reflexões indicadas ao longo do artigo seguem uma orientação fenomenológica e interpretativa.

## **2. A IDEIA DE OCIOSIDADE E A CONSTRUÇÃO DO CONCEITO DE ÓCIO NA CONTEMPORANEIDADE**

O termo ociosidade carrega sentidos arraigados que dificultam a proposição de novas elaborações de sentido em contextos diversificados. Em consequência disso, além de perdermos em riqueza de novas perspectivas e articulações semânticas, é possível perceber que a ociosidade já adquiriu um sentido pejorativo na língua portuguesa, remetendo aos termos preguiça, inatividade, inutilidade e às expressões “não serve para nada” ou “vício da preguiça”, para citar alguns exemplos. A quem vive o ócio, as expressões mais recorrentes nos dicionários da língua portuguesa<sup>1</sup> são:

---

<sup>1</sup> Os termos associados à ociosidade, ocioso e ócio foram consultados nos dicionários online de língua portuguesa Aurélio, Michaelis, Houaiss e Priberam.

inativo, improdutivo, preguiçoso, indolente, “quem não gosta de trabalhar ou se empenhar” ou “indiferente a tudo que é elevado e nobre”. De acordo com essa perspectiva, o ócio é considerado um substantivo que se refere a repouso, preguiça e improdutividade. Se formos traduzir os significados relativos a essas expressões em outras línguas, em Inglês e Espanhol, por exemplo, também chegaremos a sentidos negativos e pejorativos. As traduções correspondentes em Inglês são *idle* e *idleness*. Em Espanhol, *ociosidade* difere de *ocio*, já que a primeira se refere ao sentido de ociosidade em português e, a segunda, possui o mesmo sentido de lazer. Para Junior (2012), temos uma maneira moderna de sentir e pensar herdada da cultura judaico-cristã em que a ociosidade é sinônimo de preguiça, vagabundagem, inércia, lassidão, indolência, negligência, entre outros, e, portanto, representa um conjunto de vícios. Em oposição, o trabalho é considerado como virtude e potência ética e econômica que mantém o desenvolvimento de uma sociedade. Supõe-se que, a partir dessa ideia de trabalho, ocorra a produção e reprodução de materiais culturais. Entretanto, o autor levanta a questão de que, atualmente, há várias vozes dissonantes que desejam dialogar a respeito do tempo livre, do lazer e de uma transformação radical das formas de ligação pessoal com a ideia de ócio.

Através de Cuenca (2000), entendemos que a palavra ociosidade tem origem no latim *otium* e foi introduzida na língua espanhola no século XV, através de um sentido negativo ligado ao vício da preguiça e ao ato de não querer trabalhar. A ideia de ociosidade, na contemporaneidade, foi definida como um dos pecados capitais justamente pela construção da ideia de sua oposição ao trabalho. Reside nesta construção a constatação de uma intolerância social perante a desconstrução significativa em torno da ociosidade (Cuenca, 2000) e de certo receio em relação ao conceito de ócio, inclusive no âmbito científico. Cuenca (2008) chama a atenção para o fato de que o valor social do ócio foi construído no período denominado pelo Zigmunt Bauman como modernidade sólida, correspondente ao tempo de recuperação do trabalhador após suas atividades laborais. Com a crise do discurso de progresso, que colocava o trabalho e o desenvolvimento industrial como centrais na sociedade, inicia-se o período da modernidade líquida. Ou seja, a sociedade passa a ter um caráter provisório e de desregulação das estruturas sociais. Nesse sentido, e ao contrário da fase sólida, as experiências humanas não têm uma qualificação privada, de vivência de gozo, liberdade e desinteresse pelas finalidades. Na liquidez das sociedades, o consumo é o principal meio de orientação social. No âmbito das construções teóricas contemporâneas, o ócio converte-se em uma

condição associada à experiência subjetiva e, portanto, pode ser vivido por meio de diferentes condições e contextos (Cuenca, 2008).

Para chegar na base significativa de ócio, à qual nos referimos neste artigo, podemos tanto desmistificar o sentido pejorativo do senso comum, quanto apresentar argumentos teóricos e contextuais de diferentes abordagens contemporâneas.

Falar de ócio para Novais (2012) é questionar a mobilização das pessoas na execução de uma atividade laboral obstruída e acelerada. Ou seja, há o costume de realizar uma atividade de trabalho sem a consciência de que os pensamentos do trabalhador podem ser tão produtivos quanto os produtos físicos resultantes. Dentro do ciclo “trabalho, produtividade, lucro e consumo”, o trabalhador e a organização pouco refletem sobre a amplitude das consequências das ações que desenvolvem. Há um enorme excedente relativo à produção de catástrofes através do trabalho, como poluição do ambiente e desastres ecológicos, que são reveladores de um descontrole do sistema de produção e, também, de um desencontro do trabalhador consigo mesmo, sobretudo, com aquilo que o realiza e faz parte de si. Falar de ócio, para Novais (2012), é também admitir uma experiência que envolve um tempo voltado ao pensamento, à contemplação da natureza e da arte e também de desenvolvimento da criatividade, o que necessariamente orienta os sujeitos a viverem num tempo de cunho psicológico e não cronológico. A partir de Novais, vemos o significado de ocioso qualificar-se como aquele que pode construir seu tempo e, portanto, descobrir, criar e recriar um mundo interior fértil de pensamento, reflexão e consciência. É neste contexto reflexivo, denominado pelo autor como trabalho meditativo, que se podem ouvir desejos e, ao mesmo tempo, construir soluções para os problemas e desafios contemporâneos.

Se pensarmos no início do processo de industrialização, especificamente na Inglaterra do século XIX, conforme relata Paul Lafargue na obra “O direito à Preguiça” (2011)<sup>2</sup>, temos uma sociedade que vive para trabalhar e que não se permite contemplar e desfrutar. De forma semelhante, Artur Gorz reflete sobre as consequências do capitalismo para as pessoas e o ambiente. Gorz (1974) lembra-nos que um sistema capitalista é anti-ecológico, pois, de forma geral, apresenta-nos apenas duas possibilidades: a super aceleração e consumo ou o desemprego e a pobreza. Então, educar para o ócio é buscar uma via alternativa, com menos excessos, mais liberdade e autonomia perante as necessidades pessoais e comunitárias. Isso

---

<sup>2</sup> Versão original publicada em 1883.

pressupõe certo equilíbrio entre trabalho, tempo, sustentabilidade e satisfação pessoal. É preciso termos em conta que, desde o trabalho até o lazer, é possível viver experiências de ócio. Entretanto, existem muitas variáveis a interferir na forma como apreendemos nosso tempo, na forma como nos relacionamos com o ambiente e na forma com que nos posicionamos perante os contextos ambiental, econômico, social e cultural.

As abordagens contemporâneas sobre ócio seguem linhas diversificadas. Há uma vertente pedagógica e terapêutica do ócio que engloba, por exemplo, alguns estudos norte-americanos sobre a relação das pessoas com os espaços naturais dentro das cidades. No âmbito anglófono de abordagem dos *Leisure Studies*, é possível perceber níveis de intensidade do sentido do verbo *to play*<sup>3</sup> que vão desde o lazer até o ócio (Rojek, 1995). Os sentidos do *play*, referentes a uma elaboração da experiência humana através do ócio, necessariamente, conforme Rojek, incluem as ideias de jogo, imaginação, liberdade e atitudes desinteressadas frente a determinada atividade. Existem também outros estudos mais voltados à filosofia e ciências sociais, como são alguns estudos europeus e latino-americanos, em que se incluem o campo dos Estudos Culturais. Os Estudos Culturais, com forte característica de produção teórica, atuam principalmente nas tensões existentes entre os contextos culturais e sociais que facilitam ou não a construção de tempo para as experiências de ócio. Os principais centros de investigação, em Portugal e Espanha, por exemplo, abordam o ócio enquanto possibilidade de desenvolvimento humano. Portugal vem sendo reconhecido pelo viés dos Estudos Culturais, situando-se na articulação entre experiências pessoais e comunitárias de ócio e no ponto de vista crítico do sujeito e sua experiência lúdica e laboral. Nesse sentido, temos como referência o Núcleo de Estudos em Cultura e Ócio do Programa Doutoral em Estudos Culturais das Universidades de Aveiro e Minho. Em Espanha, especialmente através da perspectiva do ócio humanista, fundada por Manuel Cuenca, no *Instituto de Estudios de Ocio*, da Universidade de Deusto/Bilbao, proclama o ócio como direito humano. Através de Cuenca (2000, 2006), percebemos a visão de que é necessário haver um processo de educação para o ócio que inclui o cultivo de valores, habilidades e aprendizagens. Sobre esse processo educativo, Gómez (2011) refere que se caracteriza por ser dinâmico, permanente, personalizado e adaptado ao entorno e contexto nos quais as pessoas se desenvolvem individualmente

---

<sup>3</sup> Que pelos dicionários Michaelis e Cambridge pode ser traduzido para o português como: brincar, jogar, interpretar, agir, movimentar-se, representar, desempenhar, entre outros inúmeros empregos semânticos.

e socialmente. Este processo contribui para a construção de um estilo de vida satisfatório que afeta, positivamente, a qualidade de vida.

No Brasil, partilham de visão semelhante à perspectiva do ócio humanista de Cuenca, investigadores do Laboratório Otium de Estudos sobre Ócio, Trabalho e Tempo Livre da Universidade de Fortaleza, que referem que a experiência de ócio possibilita a auto-descoberta através de talentos, habilidades e vivência de experiências, muitas vezes, ainda desconhecidas devido à interferência do contexto cultural contemporâneo preconizador do hiperconsumo e da aceleração (Martins, Brito & Souza, 2010).

Os estudos da psicologia do ócio são representativos tanto no âmbito americano quanto europeu. A investigadora brasileira Ieda Rhoden considera as bases teóricas da psicologia do ócio e, sobretudo, da teoria do ócio (denominação utilizada por Rhoden para se referir aos estudos sobre lazer e ócio humanista desenvolvidos pela Universidade de Deusto/ES). Rhoden destaca principalmente três aspectos teóricos: as causas referentes à realização de determinada atividade de ócio, a percepção dos atributos da experiência que se constrói após a realização da atividade, ou seja, as ideias, sentimentos e sensações percebidos durante a experiência; e também os benefícios associados a esta mesma experiência. No entanto, a autora pontua que, na medida em que cresce o protagonismo do sujeito da experiência, a diferenciação desses três aspectos perde o efeito (Rhoden, 2009).

O alemão John Neulinger naturalizado norte-americano, ainda é bastante citado nos estudos de ócio pelo viés da psicologia. Através de Neulinger (1980), entendemos o ócio como um estado mental subjetivo, desenvolvido a partir da realização de atividades que possuem fim em si mesmas e que são capazes de proporcionar a sensação de liberdade e desenvolver capacidades humanas gratificantes, levando o sujeito ao encontro do seu mundo interior. Sobre o conceito de experiência de ócio, o autor considera duas características condicionantes: liberdade percebida e motivação para a atividade realizada. A sensação de liberdade é percebida pela eleição livre da atividade e sua intensidade é variável e pessoal. A motivação representa a fonte de satisfação do sujeito que pode ser tanto intrínseca (satisfação derivada da simples participação na atividade, caráter autotélico) quanto extrínseca (satisfação ligada a uma recompensa externa à atividade) (Neulinger, 1980). Apesar dessas especificações serem importantes para a construção do conhecimento sobre a experiência de ócio, concordamos com Rhoden (2009), Neulinger (1980) e com Etxebarria e Rodríguez (2006) de que essas conceituações mais fechadas não expressam a complexidade,

a diversidade de ideias, sensações e sentimentos oriundos da construção subjetiva do sujeito da experiência.

Seppo E. Iso-Ahola e Mihaly Csikszentmihalyi também definem o ócio enquanto experiência. Iso-Ahola (1980) define o ócio como produto das livres escolhas e dos fatores contextuais que compõem a singularidade de cada personalidade humana. Entretanto, isso não significa que não haja uma direção que caracterize o ócio. Nesse sentido, o autor refere especialmente sobre duas características essenciais que também foram citadas por Neulinger: liberdade percebida e motivação intrínseca.

Csikszentmihalyi é um dos mais reconhecidos investigadores, da área da psicologia, a estudar, o que tem chamado de experiências ótimas ou experiências autotélicas, as experiências de ócio e o estado de fluxo. A argumentação do autor inicia pelo não estabelecimento de diferença entre tempo de ócio e tempo de trabalho, já que a sensação de desfrute pode ocorrer em qualquer atividade e contexto da vida. Uma outra questão levantada por ele é que o ócio pode tanto produzir experiências positivas quanto experiências com implicações sociais negativas, que podem não ser aceitas socialmente. A partir daqui, deve-se admitir que a experiência de ócio pode também ter origem em atividades de entretenimento e até atividades criminosas, como podem ser os casos de praticar o vandalismo e utilizar substâncias químicas ilegais. Ou seja, não se pode restringir a possibilidade das pessoas de se sentirem motivadas e livres em relação a determinado tipo de atividade. Neste caso, há sempre a opção de colocarmos o foco do conceito de ócio nas experiências derivadas de atividades consideradas positivas, que possibilitam a auto-realização e o desenvolvimento humano através de experiências gratificantes e culturalmente aceitas (Csikszentmihalyi, 1993, 1997). Nesse sentido, para Csikszentmihalyi (1993), o ócio pressupõe um esforço para alcançar uma sensação de realização e o aumento da auto-estima, o que não configura um prazer passivo e sim um desfrute ativo e elaborado. Apesar do autor não enfatizar o sentido autotélico em relação às experiências de ócio, menciona o ócio dentro de um conjunto de experiências fluidas, o que aumenta as possibilidades de vivências das sensações de motivação intrínseca e perda da noção do tempo por exemplo. Nesse sentido, percebemos que o fato de existirem finalidades e objetivos iniciais, diante de alguma atividade, não impede o viver de experiências autotélicas ou fluidas no contexto da experiência de ócio.

Por fim, a Associação Mundial de Lazer e Recreação - WLRA apresenta uma definição ampla ao definir lazer e ócio como uma área de estudo específica das experiências humanas capazes de gerar benefícios como

liberdade de escolha, satisfação, criatividade, desfrute, prazer e sensação de felicidade (Gorbeña & Martínez, 2006).

Após a apreciação dessas visões, em alguns aspectos coincidentes e em outros diferentes, acreditamos que a experiência de ócio está intimamente ligada à capacidade do indivíduo de se subjetivar, ou seja, tornar-se sujeito. Vemos como pertinente questionar a própria relação do sujeito com a questão temporal. A subjetivação e a relação com o tempo são fatores específicos a cada sujeito da experiência, contudo, ambas recebem influências do contexto cultural contemporâneo, o que nos remete especialmente à ideia de sustentabilidade. A ideia de pensar nas condições ambientais e no futuro das pessoas que vivem no entorno social possui uma profunda ligação com a ideia de ócio enquanto experiência que possibilita o repensar de si dentro de um sistema que replica comportamentos consumistas e lineares e que deixa, por consequência, espaços e tempo remotos para a reflexão sobre nosso mundo interior e nossa identidade. Conforme Cuenca (2010), a aplicação da sustentabilidade ao ócio apresenta uma nova concepção de tempo. Desse ponto de vista, o ócio contempla não apenas uma vivência do presente, mas também é uma projeção do futuro e um resgate do passado. Uma experiência humana é, em primeiro lugar, um processo temporal com raízes na nossa existência pessoal e na sociedade em que nos inserimos. Desse modo, uma experiência de ócio sustentável é também uma experiência solidária, já que gera implicações para o presente e o futuro dos cidadãos.

### 3. A NATUREZA SUBJETIVA DO MOVIMENTO DE TRANSIÇÃO

O MT resulta de preocupações ao nível ambiental, econômico e social. O conceito específico de Transição surgiu na Irlanda, mas ficou popular, nos anos 2005 e 2006, através do ambientalista e professor inglês Rob Hopkins. Ele criou, juntamente com Naresh Giangrande, a primeira expressão do movimento na cidade de Totnes, na Inglaterra. Atualmente, existem grupos de Transição em mais de quarenta e três países que deram origem a mais de mil iniciativas (Transition Network, 2015). Esses números referem-se aos grupos registrados na plataforma on line *Transition Network*. No entanto, existem muitas iniciativas não registradas, como é o caso do Aveiro em Transição, em Portugal.

Segundo Hopkins e Lipman (2009), o propósito do MT é apoiar as reações das comunidades em relação à diminuição das fontes de petróleo e às mudanças climáticas, construindo resiliência e felicidade. A resiliência

é a capacidade de um sistema de reagir quando sofre alguma perturbação e de reorganizar-se enquanto está a passar por uma mudança, de forma que permaneça, essencialmente, com sua mesma função, estrutura, identidade e reações. Quando se refere à Transição, o conceito é aplicado às pessoas e sua capacidade ou necessidade de serem resistentes a conflitos, desafios e problemáticas locais e globais.

Passamos a compreender as possibilidades de atuação do MT através da compreensão das ideias de seu fundador. Hopkins (2011) deixa claro que as iniciativas do MT podem optar por ter diferentes focos e que esse conjunto diversificado de iniciativas e práticas representam igualmente o movimento. Nesse sentido, ele refere sobre a Transição como exemplo de ações práticas que podem ser inseridas no cotidiano das pessoas e também ser desenvolvidas na comunidade. A Transição pode transformar o entorno local, mostrar as possibilidades de ações possíveis de serem praticadas, estimular o engajamento e fazer com que os participantes vejam oportunidades tangíveis de viver em um ambiente mais sustentável. Há também a Transição que se detém nos aspectos relativos ao lugar e suas circunstâncias específicas. Ou seja, não há um código fechado para a produção de um modelo de Transição, pois ela se desenvolve através das pessoas e dos aspectos culturais. Outra possibilidade é a Transição como ferramenta que produz soluções para os problemas, nomeadamente, os problemas ambientais que são visualizados como oportunidades de crescimento. Em sentido complementar, a Transição pode também atuar como mudança cultural através da aquisição de novos hábitos, conhecimentos, habilidades e, sobretudo, da capacidade de desenvolver resiliência frente aos desafios e necessidades locais da comunidade.

A partir dessas considerações, entendemos que a Transição trabalha exatamente nesta base de motivação intrínseca, ou seja, através do estímulo aos sentimentos que conectam as pessoas umas às outras. A mudança estimulada pelo MT está centrada em uma mudança muito pessoal do sujeito que vive experiências através da Transição. Ao mesmo tempo, a partilha de valores com os demais participantes da iniciativa, o desenvolvimento comunitário e o estímulo à cidadania possuem lugar no discurso do movimento.

Apesar de reconhecermos o papel do MT como incentivador de um processo de transformação interior, devemos questionar as consequências das ações desenvolvidas, pelas iniciativas de Transição, no que concernem as problemáticas ambientais. Cohen (2010) afirma que, enquanto os movimentos de justiça ambiental caracterizam-se por tratar de ameaças

urgentes e relacionadas à saúde e ao ambiente das comunidades marginalizadas, o MT organiza suas ações ao nível de uma preocupação ambiental futura e propõe ações locais com o intuito de contribuir com a solução de problemáticas globais. Conforme Bettini (2013), o movimento é criticado por não abordar questões de classe, gênero e raça de forma articulada à questão ambiental, por construir discursos de medo em relação ao futuro de escassez de petróleo e às consequências das alterações climáticas. Com base nas experiências etnográficas em algumas atividades do MT, é possível destacar que a ideia de politização no sentido de consolidar parcerias institucionais ou apoio político, não é consenso entre os participantes. Há quem não considere fundamental o interesse nas articulações com o poder público. Por outro lado, há quem considere a construção de hábitos sustentáveis no cotidiano como parte de uma intervenção política. Nesse sentido, notamos a existência de núcleos de trabalho, no âmbito das iniciativas de Transição, que viabilizam ações através de apoio institucional, mesmo que os demais grupos, da mesma iniciativa, não tenham isso como objetivo. Sobre a falta de articulação da questão ambiental em relação a outras questões fundamentais como gênero, classe e etnia, acreditamos ser relevante observar que algumas iniciativas de Transição utilizam a ideia de abertura e inclusão como forma de atingir essas questões. A preocupação com os temas ligados à parentalidade consciente e aos direitos da mulher, por exemplo, são discutidos à luz da partilha de experiências, de maneiras sustentáveis e solidárias de educar e dar exemplos aos filhos e à sociedade. Assim, as críticas direcionadas ao MT, estimulam a pensar sobre uma forma subjetiva e, portanto, bastante singular de atuação de cada participante e de cada iniciativa.

Em nosso entendimento, o MT, ao invés de ser um movimento reivindicatório, representa um conjunto de iniciativas que estimula um processo de auto-reflexão sobre a nossa própria forma de se relacionar com os recursos naturais, com pessoas e instituições locais. Essa forma pessoal de interação social reflete nesta nova forma de estar no mundo, de comunicar globalmente através da rede de Transição e também de exercer a cidadania e a participação política. É fundamental lembrarmos que cada iniciativa de Transição tem seu próprio foco, sendo que seus participantes podem ter consciência e subjetividades de natureza diversa, o que pode convergir ou não a uma construção de tempo e experiências relativas ao conceito de ócio no sentido contemporâneo.

A publicação *Transition Town Totnes*, organizada e editada por Hopkins e Hodgson (2010), no Reino Unido, reforça a ideia de influência

mútua entre mundo externo e interno e a constatação de que, dentro desse processo, são criadas experiências derivadas tanto do entorno físico quanto das subjetivações humanas. Os autores referem sobre um panorama favorável de busca pela compreensão de novos modelos psicológicos e sociais por parte dos cidadãos.

A Transição como um processo interior, segundo Hopkins (2011), passa pela ideia de que o esforço de mudança, defendido pelo MT, refere-se a uma dimensão dupla. Isto é, não só as tecnologias, a infra-estrutura e todo o entorno local deve mudar, mas também a nossa visão de mundo, escolhas e todo o âmbito subjetivo ligado a isso. A sinergia existente entre interno e externo faz com que o mundo físico seja moldado pelos nossos valores e crenças, assim como o mundo tem a capacidade de transformar a nossa maneira de ser, sentir e agir.

Pressupõe-se que um movimento ambiental deva fazer um trabalho efetivo ao nível interior do sujeito. Essa ideia é vista por Hopkins não como uma distração ao objetivo central de buscar soluções para a crise ambiental. Ele refere sua perplexidade diante de cientistas ambientais que demonstram não mudar sua forma de ver o mundo e de estar no mundo a partir das alterações climáticas e demais questões ambientais. As mudanças têm mais chances de perdurar, se tiverem origem na nossa própria transformação interna.

Podemos perceber a valorização atribuída às questões do nosso mundo interior pelo relato de Hopkins e Hodgson (2010) de que, após a criação e organização inicial da iniciativa de Transição de Totnes, o primeiro núcleo de trabalho a formar-se foi o grupo denominado Coração e Alma. Nesse momento, os primeiros interessados foram profissionais da área da psicologia, assistentes sociais e terapeutas, seguidos por pessoas não necessariamente especialistas, mas que tinham interesses pessoais nas questões subjetivas adjacentes ao movimento. O núcleo definiu-se, desde o primeiro momento, através de fatores psicológicos, espirituais e de consciência pessoal dos participantes em relação à Transição. Essas questões, relativas ao mundo interior, fazem lembrar o modelo de Transição como um meio de contar histórias de vida das pessoas e das comunidades (Hopkins, 2011).

No workshop sobre Transição Interior, no “Porto: uma cidade em Transição”, em Fevereiro de 2015, houve um exercício de partilha de histórias e motivações pessoais relativas à participação na Transição. Foi possível perceber que a ideia de transição interior pode ser definida como a transformação pessoal dos níveis de consciência e da visão e responsabilidade perante o mundo. Ao mesmo tempo, a transição interior é um

processo de desenvolvimento pessoal e auto-reflexão que envolve a expansão do sentido de identidade de quem participa do movimento.

A partir desta reflexão sobre como as questões da transição interior são tratadas e vistas, no âmbito do MT, vemos uma forte ligação entre o lado pessoal e o lado comunitário ou social. Isso faz-nos pensar que o MT, como objeto de investigação, não precisa necessariamente ser estudado dentro do viés da individualidade e de uma interiorização restrita. Pelo contrário, é interessante perceber que ao estudar a dimensão subjetiva do MT, não se está criando uma imaginação da experiência do indivíduo, em que ele é visto fora de contexto, é observado somente pelos significados mentais representados pelo seu discurso e, nesse sentido, tem sua identidade classificada através de aspectos convencionais e, as vezes, limitadores como gênero, classe social, raça e etnia por exemplo. Ao relacionar a produção subjetiva de cada participante à sua forma de ser, agir e sentir no âmbito do entorno comunitário, estamos a evitar o risco de realizar um estudo que prioriza a individualidade e uma subjetividade que não se mostra suscetível de compreensão e análise crítica contextual. Nesse sentido, seguindo a orientação de Margaret Wetherell (2008), é fundamental não criarmos dicotomias na relação entre subjetividade e identidade e, sim, é importante direcionarmos o olhar aos contextos em que se inscrevem o objeto e os participantes do grupo social em estudo. Também, é importante valorizarmos o recorte epistemológico e metodológico em que esta investigação se situa, nomeadamente, o campo dos Estudos Culturais através da realização de análises fenomenológicas e interpretativas sobre as práticas sociais, que neste caso, são estudadas à luz de um processo etnográfico.

#### **4. O DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO COMO ENQUADRAMENTO TEÓRICO QUE UNE O MOVIMENTO DE TRANSIÇÃO E AS POSSIBILIDADES DE SUBJETIVAÇÕES DOS SUJEITOS SOCIAIS**

A abordagem da psicologia comunitária pode ser útil na compreensão das dimensões ambiental e subjetiva do MT e na observação do contexto cultural contemporâneo que privilegia a aceleração e o consumo em detrimento da sustentabilidade do ambiente. Bhattacharyya (2004) refere que o propósito do desenvolvimento comunitário é a busca da solidariedade e organização através de princípios de auto-ajuda, identificação de necessidades e participação. O autor argumenta que a ideia de lugar como representação da comunidade se tornou um aspecto conceitual e um tanto quanto inadequado, já que o desenvolvimento comunitário efetivo depende

da coordenação ao nível micro e macro. Ou seja, depende da articulação entre o ambiente local e global e dos efeitos individuais produzidos pela participação. Chavis e Wandersman (1990) definem o conceito de desenvolvimento comunitário associando-o ao sinônimo dos termos organização comunitária e construção comunitária. Os autores destacam que o mecanismo comum entre esses termos se representa pelo processo de participação dos indivíduos em organizações voluntárias e com a produção de bens coletivos e individuais. A partir dessas conceituações, notamos a ocorrência de um jogo relacional entre as necessidades pessoais e as necessidades coletivas dos sujeitos que participam do processo de desenvolvimento comunitário. As necessidades pessoais refletem a natureza das necessidades coletivas. Isto é, os participantes de determinada iniciativa costumam ter uma afinidade ideológica que os fazem aderir ao processo de desenvolvimento comunitário e à iniciativa social que representa essa ideologia. Da mesma forma, a busca pela satisfação das necessidades da coletividade está intimamente ligada aos anseios pessoais e, conseqüentemente, ao exercício de empoderamento e poder social.

McMillan e Chavis (1986) apresentam o conceito de senso de comunidade como um processo, dentro do desenvolvimento comunitário, que estimula a coesão entre os membros, a clareza perante as necessidades mútuas a serem satisfeitas e os laços emocionais partilhados no meio local. Quanto mais forte o senso de comunidade, mais influentes sentem-se os seus participantes em relação ao seu entorno imediato (McMillan & Chavis, 1986). Sobre isso, Chavis e Wandersman (1990) referem que, através deste processo, para além do desenvolvimento individual e comunitário, ocorre também um esforço coletivo que evidencia a habilidade da comunidade em questionar a realidade e colocar ações em prática. Segundo os autores, três componentes costumam influenciar a participação do indivíduo nas organizações voluntárias: percepção do ambiente, a natureza das relações sociais e a ideia de controle e empoderamento. O senso de comunidade desempenha um papel catalisador capaz de promover coesão entre esses componentes e, por consequência, desenvolvimento individual e comunitário. O processo de desenvolvimento comunitário está enraizado no contexto do ambiente físico e social, com especial foco no desenvolvimento de ecologias (estudo das relações entre os seres vivos e o seu meio natural) e capacitações humanas. Esta é uma abordagem holística preocupada com o equilíbrio ambiental, em termos de manutenção de recursos naturais, e também, especificamente, com o equilíbrio das experiências humanas através do ambiente. A construção de um senso de comunidade age

como um mecanismo para estimular o desenvolvimento saudável do meio ambiente e das pessoas que o habitam (Chavis & Wandersman, 1990).

Nesse sentido, podemos refletir que a participação social constitui um ato de politização da comunidade e um desejo por exercer a autonomia em relação às condições e problemáticas sociais que afetam o participante. De acordo com Connors e MacDonald (2010), o desenvolvimento comunitário é um ato político em sua essência, já que está preocupado em mudar a situação atual e se compromete com causas de justiça social e direitos humanos. No entanto, os autores demonstram que ainda existem dúvidas se o desenvolvimento comunitário consegue concretizar ações que afetam os discursos de poder no âmbito das comunidades e sociedade em geral (sensibilização de instituições sociais e indivíduos). Como vimos anteriormente através de Bettini e Karaliotas (2013) e Cohen (2010), o MT também suscita dúvidas quanto sua capacidade de politização e articulação com causas e instituições sociais. Nesse sentido, podemos apontar a ideia de que as ações de desenvolvimento comunitário no contexto do MT podem incidir em âmbitos, as vezes muito restritos, da comunidade. O princípio de inclusão e abertura do movimento pode comprometer o exercício de uma visão alargada das problemáticas sociais, restringindo um posicionamento e atuação críticos.

Sob outro ponto de vista, esta investigação reconhece o desenvolvimento comunitário como um meio para a elaboração da capacidade de autonomia do sujeito social e, por consequência, um meio que estimula a produção de experiências subjetivas desse sujeito. Ao mesmo tempo, visualizamos o MT como uma iniciativa de mobilização social, com características muito específicas de participação política, capazes de contribuir com a discussão sobre a psicologia comunitária e a subjetividade no âmbito de uma iniciativa social. Através do MT, nota-se a construção e a difusão de um discurso voltado às necessidades dos grupos sociais. Esse discurso apresenta-se, por exemplo, em forma de oralidades, ações em grupos e partilha de experiências, de maneira a produzir diferentes interações e práticas sociais que, por vezes, formam um alcance a outros setores da comunidade. A partir daí, o indivíduo tem a oportunidade de transformar-se em sujeito social e produzir-se por si próprio, o que equivale dizer que ele sente os efeitos da subjetivação, podendo tornar-se protagonista da sua experiência e, portanto, mais autônomo.

Speer e Hughey (1995) destacam a importância de perceber a existência de uma relação recíproca entre o desenvolvimento de poder da organização comunitária e o empoderamento individual dos membros da

comunidade. O *American Journal of Community Psychology*, em sua edição nº5, de 1995, exclusivamente sobre a teoria do empoderamento, mostrou que há diferentes maneiras de conceituar o empoderamento e, portanto, diferentes caminhos para a reflexão e análise. Entre as várias definições de empoderamento, Perkins e Zimmerman destacam três exemplos consistentes: empoderamento como processo contínuo e intencional centrado na comunidade local e no respeito mútuo, reflexão crítica, compaixão e senso de participação em grupo (*Cornell Empowerment Group*, 1989); empoderamento como processo através do qual as pessoas adquirem controle sobre suas vidas e têm participação democrática na vida da comunidade (Rappaport, 1987) e empoderamento como compreensão crítica sobre o ambiente em que se vive (Zimmerman, Israel, Schulz, Checkoway, 1992). Percebemos que esta última definição demonstra uma capacidade de incluir as demais, já que a compreensão crítica do ambiente pode desenvolver: a visão desde o entorno local até o contexto global, a reflexão sobre as potencialidades da comunidade, dos seus participantes e de si mesmo através do respeito mútuo, solidariedade, autonomia e autoconhecimento.

A literatura sobre empoderamento costuma restringir sua abordagem mais profunda ao processo de reivindicação dos cidadãos junto ao poder político vigente (Horochovski & Meirelles, 2007). Isso pode ser uma derivação do posicionamento que divide tradicionalmente sociedade civil e Estado. A consequência desta abordagem restritiva resulta em uma discussão segmentada sobre cidadania, ideia que aparece disseminada na literatura de autores como o sociólogo norte-americano Charles Tilly e o cientista político brasileiro José Murilo de Carvalho. A partir desta ideia, podemos refletir que, em primeiro lugar, não é possível pensar em cidadania de forma unificada, já que nem todos os cidadãos possuem assegurados os mesmos direitos básicos. Entre esses direitos, destacamos a autonomia perante as condições de vida e escolhas referentes à alimentação, moradia, educação dos filhos, qualidade do meio ambiente, entre outros aspectos. Em muitos casos, esses aspectos dependem da natureza das instituições sociais, políticas e econômicas e, no caso do ambiente, do nível de consciência e do tipo de práticas cotidianas cultivadas. Em segundo lugar, a separação entre poder do Estado e esfera pública também pode enfraquecer a ideia de empoderamento na medida em que assenta numa definição restrita sobre público, em que a participação das pessoas é vista apenas como forma de protesto e não como geradora de soluções para os desafios cotidianos. Ou seja, se existe uma utilização pública, como é o caso do ambiente comum em que vivemos, a busca por soluções e a concretização de

ações é também um papel de todos. Assim, um conceito atual de cidadania deve estar ligado aos contextos através dos quais as pessoas desenvolvem sua própria cidadania, indo em direção a uma consciência de participação através de mais ativismo e protagonismo dos sujeitos sociais em suas experiências ao nível pessoal e comunitário. As experiências das quais falamos se referem às sensações, ideias e sentimentos gerados pela própria participação como o empoderamento, a auto-reflexão e a auto-realização.

Dentro do enquadramento teórico deste artigo, a autonomia é uma variável social bastante relevante para a relação entre empoderamento, desenvolvimento comunitário e a construção de experiências subjetivas como o ócio. Assim, consideramos pertinente refletir sobre as dimensões do empoderamento, mencionadas por Horochovski e Meirelles (2007), que identificam os níveis, os sujeitos, as motivações, os poderes e as modalidades do empoderamento. Concentraremos nosso olhar nos níveis de empoderamento, especialmente, o empoderamento individual e intrapessoal e o empoderamento comunitário. Essas dimensões sinalizam os modelos mais comuns de organização dos estudos já realizados sobre a temática.

O empoderamento individual e intrapessoal é uma capacitação psicológica pessoal que envolve a auto-estima e o protagonismo nas experiências. Essa capacitação individual é também relacional, visto que há sempre a relação dialógica com o ambiente (Spreitzer, 1995). Zimmerman (1990) resume este tipo de empoderamento como uma variável mediadora, entre indivíduo e ambiente, orientada pelo contexto social a que pertence. O empoderamento comunitário é explicado por um processo participativo em que indivíduos e representações coletivas atuam de forma colaborativa e estratégica a fim de atingirem objetivos comumente traçados (Zimmerman & Perkins, 1995).

Podemos observar que esses dois tipos de empoderamento mantêm uma comunicação circular e uma relação complementar, variando entre a dimensão individual e a coletiva. O empoderamento individual manifesta-se pela relação com o ambiente e o contexto social em que determinado sujeito atua, enquanto que o empoderamento comunitário, apesar de defender um sentido estratégico para a realização dos objetivos propostos, possui uma estrutura interna também dependente das características individuais e da articulação entre indivíduo e ambiente. Isso porque o sentimento de coletivização proporciona equilíbrio no meio em que se manifesta o empoderamento comunitário devido à capacidade do sujeito social de olhar para a mesma direção que o restante da comunidade. Entretanto, isso não significa ausência de divergências entre os sujeitos sociais e não

exclui a possibilidade de haver reconhecimento, entre sujeito e comunidade, a partir dessas discordâncias. O reconhecimento de si através da visão sobre o posicionamento da comunidade é também um meio em que a construção das identidades e das experiências de ócio podem estar apoiadas. O empoderamento parece ser capaz de gerar a sensação de liberdade ou autonomia dos indivíduos através de fatores psicológicos como: o desenvolvimento da auto-estima, o reconhecimento das capacidades e limitações individuais e, portanto, da autocrítica, e a sensação de gratificação em relação aos resultados do empoderamento. A partir da constatação sobre a existência de um enquadramento mais cultural, de motivação das necessidades pessoais e de uma ação política específica do MT, percebemos a oportunidade de estudar este movimento internacional pelo viés da construção de experiências subjetivas. Nesse sentido, verificamos a existência de uma vertente subjetiva que pode ser percebida tanto pelas referências teóricas abordadas aqui, e pelos contextos sociais e culturais em que se desenvolvem algumas iniciativas de Transição no âmbito português, quanto pelos discursos de alguns participantes do MT em que tenho tido contato.

## 5. REFLEXÕES FINAIS

Percebemos a função das investigações, no âmbito dos Estudos de Ócio, de ainda esclarecerem conceitos e desmistificarem os posicionamentos contemporâneos sobre as experiências subjetivas a partir do ócio. Isso pode ser feito de forma mais produtiva através de análises contextuais e de caráter subjetivo que então poderiam dar conta tanto de discutir criticamente sobre o papel das escolhas das pessoas em termos de consumo e práticas cotidianas, quanto de demonstrar a importância de desenvolver a autonomia diante da construção de tempo e experiências subjetivas. O tempo e o trabalho são dimensões que perpassam os contextos através dos quais podemos viver o ócio, assim como a sustentabilidade e a relação que mantemos com o ambiente (físico e humano) são fatores que influenciam a construção das experiências de ócio.

A partir deste entendimento, é possível observar aspectos que convergem ou divergem à ideia de um ambiente e um modo de estar propícios às experiências de ócio relacionadas ao contexto teórico-empírico do Movimento de Transição (MT). A discussão sobre um sistema sustentável naturalmente expõe reflexões que vão ao encontro da ideia de ócio e do autocondicionamento de tempo. O MT atua nesse sentido ao propor autonomia, resiliência e equilíbrio entre transformações interiores e exteriores.

Ao propor uma nova forma de estar no mundo, o MT admite as diferenças, as singularidades e as subjetividades. No entanto, pode perder em termos de contribuição social quando não aproveita a sua capacitação e seu empoderamento na articulação de ações efetivas no âmbito de problemáticas importantes nas culturas contemporâneas.

Algumas características do MT podem ter um papel revelador da autoconsciência e auto-realização no âmbito da vida em comunidade. Nesse sentido, o MT aflora questionamentos sobre as instituições sociais e as expressões da solidariedade, no momento em que mostra caminhos e não se detém em assistencialismos. Por outro lado, como há inúmeras formas de desenvolver uma iniciativa de Transição, até em função dos diferentes contextos em que se aplicam, não há uma única direção em termos das possibilidades de experiências de ócio vividas pelos seus participantes. Não propomos, através da investigação em desenvolvimento, a medição de sensações e de evidências sobre as experiências de ócio ao nível dos discursos e práticas dos participantes do movimento. Consideramos importante compreender e trazer à discussão os aspectos que ligam a experiência subjetiva, através do ócio, à natureza do tempo e do ambiente, particularmente, representados através de práticas e discursos no âmbito do MT.

Por fim, apesar de observarmos as limitações do MT enquanto movimento que propõe buscar soluções para problemáticas globais, através da intervenção local, consideramos importante refletir sobre as convergências e divergências do MT em relação aos contextos de construção de experiências subjetivas de ócio. Sobretudo, porque um contexto favorável ao ócio é aquele que propõe equilíbrio entre escolhas de consumo, sustentabilidade e tempo de trabalho, pensamento, ludicidade e criação.



Esta investigação é financiada pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES do Ministério da Educação do Brasil.

## REFERÊNCIAS

- Bettini, G. & Karaliotas, L. (2013). Exploring the limits of peak oil: naturalising the political, de-politicising energy. *The Geographical Journal*, 179(4), 331-341. doi: 10.1111/geoj.12024.

- Bhattacharyya, J. (2004). Theorizing community development. *Journal of Community Development Society*, 34(2), 5-34. doi: 10.1080/15575330409490110.
- Chavis, D. & Wandersman, A. (1990). Sense of community in the urban environment: A catalyst for participation and community development. *American Journal Community Psychology*, 18(1), 55-81. doi: 00914/562/90/02004)055506.00/0 .
- Cohen, D. (2010). *Reaching out for resilience: Exploring approaches to inclusion and diversity in the Transition movement*. Dissertação de Mestrado, University of Strathclyde, Glasgow, Escócia.
- Connors, P. & MacDonald, M. (2010). Transitioning communities: community, participation and the Transition Town movement. *Community Development Journal*, 46(4), 558-572. doi: 10.1093/cdj/bsq014
- Cornell Empowerment Group. (1989). Empowerment and family support. *Networking Bulletin*, 2, 1-23.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, S. (1998). *Experiencia óptima: Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Cuenca, M. (2010). La apropiación espacial del ocio, una mirada desde el siglo XXI. In I. Lazcano & J. Doistua (Eds.), *Espacio y Experiencia de Ocio: Consolidación, Transformación y Virtualidad* (pp. 15-52). Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio.
- Cuenca, J. (2008). El ocio líquido. Un nuevo paradigma de experiencia. In M. J. Monteagudo (Ed.), *La Experiencia de Ocio: Una Mirada Científica desde los Estudios de Ócio* (pp. 17-41). Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio.
- Cuenca, M. (Ed.) (2006). *Aproximación multidisciplinar a los estudios de Ocio*. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio.
- Gómez, A. (2011). Educación del ocio y espacio natural protegido: una combinación ideal en la que los valores ocupan un lugar primordial. In A. Ortuzar & J. Amigo (Eds.), *Los Valores del Ocio: Cambio, Choque e Innovación* (pp. 217-239). Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio.
- Gorbeña, S. & Martínez, S. (2006). Psicología del Ocio. In M. Cuenca (Ed.), *Aproximación Multidisciplinar a los Estudios de Ócio* (pp. 123-142). Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio.

- Gorz, A. (1993). *Bâtir la civilisation du temps libéré*. Paris: Le Monde diplomatique.
- Hopkins, R. & Lipman, P. (2009). Who we are and what we do. Dartington: Transition Network. Acedido em <https://www.transitionnetwork.org/resources/who-we-are-and-what-we-do>.
- Hodgson, J. & Hopkins, R. (Eds.) (2010). *Transition in action – Totnes and disctrict 2030. An Energy descent action plan*. Totnes: Transition Town Totnes.
- Hopkins, R. (2011). *The Transition companion: Making your community more resilient in uncertain times*. Cambridge: Green Books.
- Hopkins, R. (Ed.) (2013). *The power of just doing stuff*. Cambridge: Green Books.
- Horochovski & Meirelles, (2007). Problematizando o conceito de empoderamento. In *Anais do II Seminário Nacional Movimentos Sociais, Participação e Democracia* (pp. 485-506). Florianópolis: UFSC.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Kelly, J. R. (1983). *Leisure identities and interactions*. London: George Allen.
- Lafargue, P. (edição portuguesa) (2011). *O Direito à preguiça*. São Paulo: Teorema.
- Larossa, J. (2002). Notas sobre a experiência e o saber da experiência. *Revista Brasileira de Educação*, 19, 20-28.
- Martins, C. Brito, C. Sousa, Z. (2010). Ocio: un valor a ser retomado por la sociedad contemporánea. In A. Amaia & L. Yolanda (Eds.), *OcioGune 2010 - Ocio y Valores: Un Horizonte de Cambio, Choque e Innovación* (pp. 104-111) Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio.
- McMillan e Chavis (1986). Sense of community: A definition and theory. *American Journal Community Psychology*, 14, 6-23.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2ª ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Novais, A. (2012). *As aventuras de uma palavra maldita*. São Paulo: Edições SESCSP, pp. 11-27.
- Novais, A. (2012). *Mutações: Elogio à preguiça*. São Paulo: Edições SESCSP.
- Perkins, D. & Zimmerman, M. (1995). Empowerment theory, research, and application. *American Journal Community Psychology*, 5, 569-579.

- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15, 121-148.
- Rhoden, I. (2009). O ócio como experiência subjetiva: contribuições da psicologia do ócio. *Mal-Estar e Subjetividade*, 4, 1233-1250.
- Rojek, C. (1995). *Decentering leisure: Rethinking leisure theory*. London: Sage Publications.
- Speer, P. & Hughey, J. (1995). Community organizing: An ecological route to empowerment and power. *American Journal Community Psychology*, 23(5), 729-748. doi: 0091-0627/95/1000-0729\$07.50/.
- Spreitzer, G. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy of Management Journal*, 38(5), 442-1465. Doi: 10.2307/256865.
- Transition Network. (2015). Acedido em <https://www.transitionnetwork.org/>.
- Wetherell, M. (2008 ). Subjectivity or psycho-discursive practices? Investigating complex intersectional identities. *Subjectivity*, 22, 73–81. doi:10.1057/sub.2008.7.
- Zimmerman, M. A., Israel, B. A., Schulz, A., & Checkoway, B. (1992). Further explorations in empowerment theory: An empirical analysis of psychological empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 20, 707-727.