



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*PROJETO DE EXTENSÃO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO: “VIVA MELHOR”*

**Elisabete Bongalharo Acosta<sup>1</sup>  
Andreia Santos da Costa<sup>2</sup>**

**RESUMO:**

Este estudo é resultado de um projeto de extensão, do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande – FURG, realizado no Hospital Universitário da cidade, durante os meses de abril a junho do ano de 2009, com o objetivo de estabelecer relações com o mundo do trabalho e propor vivências corporais variadas contribuindo com a autonomia corporal de cada trabalhador, permitindo a construção de um espaço efetivo de interlocução do curso de Educação Física com outras áreas como a da saúde. Através de encontros semanais, foram executados exercícios que visavam uma educação postural, exercícios de alongamento e respiração.

**Palavras-chave:** ginástica, hospital, trabalho, vivências.

**ABSTRACT:**

This study is the result of a project extension, the course of physical education at the Federal University of Rio Grande – FURG, held at the City University Hospital during the months of April to June of the year 2009, with the goal of establishing relationships with the world of work and propose various bodily experiences contributing with the body of each worker autonomy, allowing the construction of an effective space endeavors of Physical education course to other areas such as health. Through weekly meetings, were run exercises aimed at education, postural stretching and breathing exercises.

**Key words:** gymnastics, hospital, work, experiences.

**INTRODUÇÃO:**

Este presente artigo tem por objetivo relatar as experiências vividas no Estágio Supervisionado I em um projeto de extensão do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande. O projeto “Viva Melhor”, realizado nas dependências do Hospital Universitário tinha a duração de 60 minutos por aula, sendo ministradas de segunda-feira a sábado a todos os funcionários interessados. Sendo uma proposta nova, foi criada em forma de Projeto de Extensão proposto pela professora Elisabete Acosta, responsável pelo projeto e supervisora do estágio. Seu objetivo visava atender os funcionários do hospital a fim de propor vivências corporais variadas para contribuir com a autonomia corporal de cada um, intervir no dia a dia dos funcionários

---

<sup>1</sup> Mestre em Enfermagem e Saúde

<sup>2</sup> Curso de Graduação em Educação Física, Instituto de Educação, Universidade Federal do Rio Grande – [andreia.dacosta@ibest.com.br](mailto:andreia.dacosta@ibest.com.br)

qualificando suas rotinas de trabalho<sup>3</sup> e a construção de um espaço efetivo de interlocução do curso de Educação Física com outras áreas como, neste caso, a área da saúde. A rotina de um hospital é muito exigente fazendo com que os funcionários utilizem uma demanda grande de energia até porque o hospital tem o funcionamento de 24h. Um momento de lazer<sup>4</sup> pode contribuir para uma melhora no ambiente desses funcionários coletiva ou individualmente, especialmente no que tange em conhecer e perceber o próprio corpo, visto que a maioria das pessoas que puderam se beneficiar desse projeto não tinha o hábito de qualquer prática corporal. O caráter desse projeto é pioneiro e inovador dentro da área da Educação Física e da saúde, por essa razão inicialmente tivemos um público reduzido até pelos funcionários não estarem adaptados a essa rotina de exercitar-se. Em contrapartida tudo o que era proposto era realizado com sucesso e êxito. Propor essas vivências no mundo do trabalho requer compreensão da complexidade desse espaço, onde existem muitos interesses de várias partes.

“(…) o trabalhador trabalha sob o controle do capitalista a quem pertence seu trabalho. O capitalista cuida de que o trabalho se realize em ordem e os meios de produção sejam empregados conforme seus fins, portanto, que não seja desperdiçada matéria-prima e que o instrumento de trabalho seja preservado, isto é, só seja destruído na medida em que seu uso no trabalho o exija. (...) o produto, porém, é propriedade do capitalista, e não do produtor direto, do trabalhador.” (MARX, apud Antunes, 2004, p. 47-48)

Segundo Max (2004, apud Antunes p. 09), “o trabalhador decai a uma mercadoria, torna-se um ser estranho, um meio da sua existência individual. O que deveria ser fonte de humanidade se converte em desrealização do ser social, alienação e estranhamento dos homens e mulheres que trabalham”. As práticas corporais no ambiente de trabalho foram estruturadas através de atividades com os funcionários individual ou coletivamente no próprio local de trabalho durante a jornada diária e pode de certa forma representar um ganho, mas, é importante estar ciente que a valorização do trabalhador passa por outras tantas questões como, por exemplo: remuneração de acordo, plano de cargos e salários, carga horária, plano de saúde, transporte, férias, enfim vários fatores.

### 3. METODOLOGIA

O projeto se desenvolveu através de encontros semanais, em um espaço já previamente determinado e com os materiais disponíveis sobre a perspectiva de pesquisa qualitativa. Desta forma, ao final de cada aula, eram anotadas todas as impressões em um diário de campo que

---

<sup>3</sup> A utilização da força de trabalho é o próprio trabalho. O comprador da força de trabalho a consome ao fazer trabalhar o vendedor dela.

<sup>4</sup> Prática social inscrita na lógica do modo de produção capitalista, enquanto uma apropriação de necessidades humanas, convertidas em mercadoria.

posteriormente, seria fundamental para a construção do relatório final de estágio. Este instrumento é de grande valia para, posteriormente, analisar os dados coletados.

(...) é uma “amigo silencioso” que não pode ser subestimado quanto à sua importância. Nele diariamente podemos colocar nossas percepções, angústias, questionamentos e informações que não são obtidas através da utilização de outras técnicas. O diário de campo é pessoal e intransferível. Sobre ele o pesquisador se debruça no intuito de construir detalhes que no seu somatório vai congrega os diferentes momentos da pesquisa. Demanda um uso sistemático que se estende desde o primeiro momento da ida ao campo até a fase final da investigação. (MINAYO, 1994, p. 63-64)

As atividades propostas eram variadas, enfatizando o lúdico, o prazer e lançando mão, principalmente, de técnicas de ginástica corretiva. Foram executados exercícios que visavam uma educação postural capacitando um melhoramento da imagem do corpo, exercícios de alongamentos diversos principalmente em grupos musculares mais exigidos destes trabalhadores como pernas, braços, região lombar, cervical e dorsal. Também foram realizados exercícios de respiração com a finalidade da tomada de consciência do ato respiratório. A intenção dessa proposta de uma ginástica corretiva é principalmente a reeducação postural. É uma ciência relativamente nova, porém não se baseia em esteriótipos posturais passivos e sim numa ginástica que representa o prolongamento da educação psicomotora. O ápice dessa proposta é o fato de permitir vivências de movimentos que devem ser aplicados aos gestos das atividades cotidianas para oferecer aos funcionários meios que lhe permitam manter as posições aprendidas e experimentadas adaptando-as para seu ambiente de trabalho. O propósito dos exercícios é de trazer uma melhora neuromuscular e um condicionamento sensoriomotor otimizado, cuja prática com o passar do tempo leva, inevitavelmente, a um fortalecimento dos músculos, indo de encontro às adaptações incorretas da rotina dos trabalhadores. Partindo do princípio que por hábito postural entende-se um estado mental e neurofisiológico, que pode ser uma preparação de um gesto, ou uma espera, ou ainda a continuação de uma seqüência de movimentos. Portanto os hábitos posturais são, então, considerados vícios estéticos da adolescência, alterando a estática e a dinâmica do corpo. Muitas vezes estes hábitos são adquiridos de uma sobrecarga de trabalho o que leva a um encurtamento de diversas musculaturas e ainda o fato do sedentarismo visto que a maioria do público deste projeto não praticava nenhuma atividade física. Esse encurtamento da musculatura verifica-se, geralmente, em indivíduos que não conseguiram ou perderam a capacidade de controle do próprio corpo. Os hábitos posturais são considerados fenômenos globais que dizem respeito à área da regulação nervosa. A realização da atividade durante a jornada de trabalho, leva o trabalhador um bem estar incomensurável, principalmente por ser levado à reflexão de sua própria postura muitas vezes errada diante de alguma atividade rotineira.

#### 4. RESULTADOS:

Percebemos que ao iniciar o projeto poucas pessoas tiveram interesse, partindo do pressuposto de um hospital ter um grande número de funcionários. Porém, as pessoas que puderam se beneficiar da proposta tornavam-se fiéis indo muitas vezes durante toda a semana visto que o projeto era de segunda a sábado. As aulas aos sábados tinham pouca demanda o que permitiu uma grande aproximação com os alunos bem como suas necessidades e limitações. No início, percebia-se que tinham pouquíssima flexibilidade para movimentos comuns, pois o maior número de pessoas que passaram pelas aulas não tinha o hábito de praticar qualquer tipo de atividade física. As atividades que permitiam a consciência do ato respiratório foram as que mais levaram as alunas ao relaxamento e distanciamento de suas funções. Entravam em um estado de calma e pareciam estar adormecidas. Mesmo em dias que não estavam planejadas este tipo de atividade era necessário encerrar as aulas fazendo essa prática, pois diziam que *“começavam o dia muito bem”*. Os diversos exercícios de alongamento praticados foram muito úteis, pois as alunas tomavam consciência de seu corpo e dos principais músculos mais sobrecarregados pelas suas ocupações dentro do hospital. Portanto faziam com bastante entusiasmo na intenção de se beneficiar realmente do exercício proposto. Pelo fato de ser um público pequeno, conversávamos muito sobre como poderiam praticar certos exercícios em suas próprias casas. Com isso ficavam bastante entusiasmadas em continuar se exercitando. Percebemos que com a continuidade das aulas as alunas estavam mais dispostas e mais flexíveis em determinados movimentos que inicialmente tinham mais limitações. Sempre, quando questionadas sobre o que estavam achando do projeto e das aulas, falavam com muita empolgação e sempre dizendo que *“iriam continuar enquanto tivesse aulas”*. Muitas vezes chegavam e ficavam uns 5 a 10 minutos conversando, contando angustias, problemas... Houve até um dia, que em uma destas atividades que levava a um distanciamento do mundo, uma aluna emocionou-se chorando ao comentar que se lembrou do irmão que tinha falecido. Percebemos que os indivíduos não só procuravam uma atividade por questões de saúde e qualidade de vida, mas que também sentiam uma carência e aquele momento tornava-se um alívio não só para o corpo, mas também para a mente. Modifiquei um pouco as aulas que foram planejadas para grupos, pois não tinha um grupo com vários indivíduos para o qual pudesse propor esse tipo de prática. Em uma das aulas que se utilizava a cadeira para uma brincadeira, propus *“ginástica na cadeira”*. A aluna que compareceu a aula naquele dia ficou surpresa, pois nunca imaginou que pudesse se exercitar utilizando algo que tem em casa. Como citei anteriormente, a pouca quantidade de alunas, possibilitou um grande conhecimento de cada uma delas, podendo, assim, propor exercícios que fossem bem propícios às

suas áreas ou às suas necessidades. Um exemplo, foi o acontecimento de uma aula em que uma aluna pediu que eu ensinasse exercícios para abdômen e glúteo. Atendi seu pedido o que a deixou muito realizada dizendo-me que “*agora fazia todos os dias antes do banho*”. Acredito que por ser um projeto novo, o público ainda estava se adaptando com a existência dessa possibilidade de praticar exercícios físicos no seu local e horário de trabalho. Percebo que falta é criar-se um hábito da atividade física, pois os trabalhadores do Hospital Universitário tiveram a oportunidade gratuitamente de beneficiar sua saúde e não o fizeram. O máximo de alunos que tivemos durante o projeto nas aulas foi de cinco pessoas. Penso que uma continuidade do projeto seria uma forma de criar o hábito nesses trabalhadores para que mais pessoas possam se beneficiar e praticarem atividade física.

## **5. CONCLUSÃO E PERSPECTIVA DE CONTINUIDADE**

Embora uma proposta nova dentro das empresas e para a própria Educação Física, o projeto “Viva Melhor” atendeu às expectativas. A intenção de propor vivências no ambiente de trabalho, não visava questões como melhorar a produtividade, até porque os trabalhadores muitas vezes chegavam e contavam um pouco de suas vidas, problemas, limitações; sem pensar inicialmente em exercícios físicos. Muitas vezes se contentavam em ouvir a música que estava tocando até começar propriamente dita a atividade. Nosso principal objetivo, que foi atingido, era o de propor vivências para poder qualificar a rotina de trabalho permitindo aos trabalhadores uma autonomia corporal e a própria noção de seus corpos. Permitir, que no seu próprio local de trabalho, pudessem usufruir de atividades físicas que o conforto da vida moderna não oferece. Segundo o Surgeon General (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996), as recomendações atuais sugerem que as pessoas em geral deveriam acumular, na maioria dos dias da semana (cinco ou mais) pelo menos 30 minutos de atividades físicas moderadas. Nosso projeto permitia aos funcionários aulas de 60 minutos de segunda a sábado e, no entanto a demanda era pequena tendo em vista a estrutura de um hospital. Vivemos em uma sociedade cada vez mais agitada e competitiva, onde geralmente os indivíduos não têm e não se sentem estimulados para a prática de atividades físicas regulares. Divulgamos nosso projeto com antecedência com cartazes em lugares estratégicos como o ponto eletrônico no qual todos os funcionários poderiam ter acesso e ainda possuíamos um local privilegiado e adequado para as praticas totalmente calmo e harmonioso tanto que não parecia estarmos em um hospital. Mesmo com todas essas condições, durante três meses

houve pouca procura. Atualmente fala-se em mudanças comportamentais para um estilo de vida mais saudável com mais qualidade, e quando se propõe essa mudança parece não ser exatamente assim. Ou ainda, poderíamos pensar que a rotina hospitalar exige uma demanda considerável de energia que não permite um tempo de “pausa”. Em contrapartida vemos indivíduos que aderiram ao projeto e foram fiéis criando o hábito da atividade física em seus dias visto que algumas alunas compareciam ao projeto todos os dias em que era oferecido. Outras ainda compareciam nas aulas até em dias que não estavam trabalhando. Entendemos por hábitos, repetições de certos comportamentos (ações do cotidiano). Portanto a continuidade do projeto seria a possibilidade de desenvolver esse hábito da atividade física nos indivíduos que não o tem assim como sugere Matthews (1999), dizendo que nosso consciente precisa tomar as decisões de mudar certos hábitos (cessar ou acrescentar), e agir – conscientemente – repetidas vezes, até que um novo hábito exista.

## 6. BIBLIOGRAFIA

ANTUNES, Ricardo (Org). *A Dialética do Trabalho.* – 1ª edição. Expressão Popular. São Paulo – SP. 2004.

MINAYO, Maria (Org.) et al. *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade.* 16.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994. 80 p.

NAHAS, Markus; BARROS, Mauro; FRANCALACCI, Vanessa. *O Pentáculos do Bem-Estar – Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos* – Artigo Revista Brasileira Atividade Física e Saúde – pg 49 a 59. 2000

PEIXOTO, Elza. *O trabalho em Marx e Elgels Implicações para os estudos do Lazer.* Tese de doutorado – UNICAMP – UEL.

TRIBASTONE, Francesco. *Tratado de Exercícios Corretivos Aplicados à Reeducação Motora Postural* – 1ª edição. Editora Manole Ltda. Barueri – SP. 2001