



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO
GRANDE DO NORTE
COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE PESSOAS DO CAMPUS CEARÁ MIRIM
Br 406, KM 145, S/N, Planalto – Ceará-Mirim/RN- 59570-000

PROJETO DE LAZER E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

MOTIVAÇÃO NO TRABALHO

Ceará – Mirim/RN

Março/2018

Identificação

Local: **IFRN Campus Ceará Mirim**

Data de elaboração: **14/03/2018**

Início previsto: **Abril/2018**

Modalidades: **Treinamento Funcional e academia; futsal, voleibol, queimada, atividades aquáticas, Xadrez, Palestras, ações de saúde integral e Relações Interpessoais.** Membros da Comissão: **Louise Savana da Costa Almeida (2150657); Joaquim Mafaldo de Oliveira Neto (3068711); Ligyanne Karla de Alencar (1934077); Isaú Emmanuel Ramalho de Oliveira (2264936); Thiago Augusto Braz de Medeiros (1998560); Larissa Jordana Alcantara de Queiroz Macedo (1901864); Gilvan Luiz Borba Filho (1223633); Fabio da Silva Franco (1920830).**

1. Apresentação

O crescimento e expansão do IFRN, nos últimos anos, trouxeram consigo novos desafios e perspectivas de trabalho para seus servidores. A complexidade da instituição requer uma nova atenção com a saúde e qualidade de vida no trabalho, uma vez que os servidores permanecem grande parte do seu tempo dentro da organização, impactando diretamente em vários aspectos de suas vidas.

Dada essa necessidade, este Projeto tem o objetivo de integrar a Qualidade de Vida no Trabalho com o Serviço Público, propondo um Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN - *Campus* Ceará Mirim. Dessa forma, esse programa será idealizado em uma estrutura de trabalho reorganizada pelas ações de **POLÍTICA DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DO IFRN**.

Este ano optou-se por realizar uma pesquisa de diagnóstico prévio com os servidores do *Campus* Ceará-Mirim para nortear as ações a serem desenvolvidas e mantidas pela comissão (Anexo III), visando ainda garantir a assiduidade nas ações propostas e atender ao máximo de servidores interessados. Dentro de um universo de 106 servidores, 21 pessoas responderam o questionário, correspondendo a uma porcentagem de 20%.

A criação do Espaço Relax, aquisição de jogos e de alguns materiais voltados para a criação da **Academia do Campus** foram frutos da implementação dessa mesma política dentro do IFRN – Ceará-Mirim. Este projeto atuará baseado nos três eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN: Saúde Integral, Estilo de Vida e Política Organizacional.

Visando proporcionar um incentivo à promoção à saúde e a interação do quadro de servidores, serão programadas **Práticas de Atividades Físicas e Esportivas** com o objetivo de minimizar os índices de esgotamento, stress, ansiedade e depressão; bem como manter/ampliar a consciência corporal dos praticantes de forma lúdica, prazerosa e capaz de produzir conhecimento aos participantes sobre seus corpos e sobre as possibilidades de interação social e de fortalecimento das relações interpessoais entre os servidores. A proposição é continuar semanalmente com a prática esportiva do Futsal às quartas-feiras entre os servidores em interação com os alunos, além de incentivar à prática do futebol de campo nesse horário proposto, proporcionando atividades diferentes; orientar os praticantes de caminhada na pista de atletismo, os usuários da academia organizando vivências de treinamento funcionais e

os praticantes de natação nas segundas e quartas; incentivar os(as) servidores(as) a prática constante da queimada, práticas corporais escolhidas pelos servidores conforme pesquisa realizada previamente (anexo III), a serem desenvolvidas no próprio espaço do *Campus*; e Oportunizar a prática do voleibol junto com alunos e servidores(as), por argumentarem em conversas informais, que há dificuldade para que a prática de tal modalidade se concretize devido ao número insuficiente de pessoas (servidores(as)) para tal ocasião.

Outra ação que coopera nesse mesmo sentido é a continuidade da **Implantação da Academia** no *Campus* Ceará-Mirim, tendo como ideia central a estruturação e manutenção do espaço e o desenvolvimento da terceira fase da aquisição de materiais necessários à composição do ambiente.

Diante do apoio dos servidores verificado na pesquisa (Anexo III), pretendemos além de manter, ampliar o **Clube do Xadrez** do IFRN – Ceará-Mirim, criado com o objetivo de fomentar ainda mais uma cultura já existente em torno do esporte e fidelizar um grupo de enxadristas para competir nos Jogos dos Servidores. Os servidores Daniel Honda, Davi Severiano e Joaquim Mafaldo, continuarão encarregados de realizar treinamentos e de supervisionar as atividades práticas em encontros semanais.

No quesito de política organizacional, ficou estabelecido que, mensalmente, será realizado os **ANIVERSARIANTES DO MÊS**, prática que tem a empatia dos servidores e já ocorre de maneira informal, garantindo um momento de conversa, interação e descontração, trazendo ainda a valorização do servidor.

Está previsto também, a continuação da disponibilidade da sala RELAX, espaço que foi montado no projeto de 2015 e bastante utilizado pelos servidores. Prevemos a partir do exposto pela pesquisa (Anexo III), realizar a manutenção nas cadeiras massageadoras da sala relax que se encontram desgastadas em consequência ao uso diário. No âmbito das propostas exposta pelos servidores na pesquisa sobre temas para realização de palestras nas ações de saúde integral e outras sugestões, propomos realizar oficinas de alongamentos e antiginástica, contribuindo para percepção e consciência corporal, aliviando tensões musculares, estresse e condicionando-os para situações laborais.

E abarcando todos os pontos, ocorrerão **palestras mensais ministradas pelos profissionais do campus** das áreas de Educação Física, Psicologia, Medicina, além de convidados como nutricionista de outro *campus* abrangendo temáticas que foram sugeridas pelos servidores na pesquisa no anexo III, pergunta n° 7, onde a partir das

respostas foram selecionados 4 (quatro) temas para palestras: Doenças Crônicas; Saúde mental; Alimentação saudável: Prevenção e tratamento das principais doenças da atualidade; e Atividades físicas no dia a dia; além da Oficina de Ginástica Laboral compensatória.

A proposta acordada com a Equipe Técnico-Pedagógica – ETEP, é a realização das 4 (quatro) palestras em conjunto com os momentos das reuniões pedagógicas e administrativas, situação em que há grande quantidade de servidores. Haverá também ações pontuais, de cunho reflexivo e educativo, que visem à conscientização e motivação dos servidores a adquirirem hábitos saudáveis tanto no trabalho, quanto em suas rotinas diárias.

2. Justificativa

Aumento de produtividade, redução de custos com saúde, diminuição do número de faltas por motivo de doença, são algumas das vantagens conquistadas por uma instituição que oferece aos seus servidores um programa de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho. Cuidar da saúde e do bem-estar dos servidores é contribuir para o desenvolvimento da instituição. A motivação gerada pelos benefícios da prática da atividade física e dos cuidados com a saúde dos servidores refletirá no ambiente de trabalho e na produtividade dos servidores. Eles se sentirão mais valorizados e terão mais disposição em todas as demais áreas de suas vidas.

Cavassani et. al (2006, p. 07), consideram que “a qualidade de vida no trabalho é um dos desafios do ambiente atual das organizações. As organizações precisam estar atentas à qualidade de vida das pessoas que dela fazem parte, pois isto reflete diretamente nos resultados da empresa”.

A política de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho do IFRN (Aprovada pela Resolução nº 16/2014-CONSUP, de 24/07/2014) objetiva nortear a prática de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho para os servidores; com fins de promover o bem-estar no ambiente de trabalho e contribuir para a efetividade da função social da instituição.

O programa de qualidade de vida no trabalho também revela sua importância ao se constituir um fator de integração entre os diversos setores, cabendo a realização de atividades com o apoio do Departamento de Saúde e áreas afins da Instituição para atender a demanda dos servidores e colaboradores do IFRN Campus Ceará Mirim.

O atendimento às demandas, contribui na perspectiva que “alcançar a qualidade de vida é a verdadeira vontade do ser humano, que busca tudo que possa proporcionar maior bem estar e o equilíbrio físico, psíquico e social, ou uma regra para se obter uma vida mais satisfatória” (CARVALHO, 2013, p. 23).

Além dos benefícios internos, um programa como esse traz consigo, de forma indireta, vários benefícios que ultrapassam os limites do ambiente do instituto. Servidores com acesso a bons hábitos de saúde e qualidade de vida no trabalho, certamente tem maior probabilidade de obterem qualidade de vida pessoal, social e familiar. Portanto, o projeto resulta em impactos sociais positivos para toda a comunidade de modo geral.

3. Objetivo Geral

Promover lazer e qualidade de vida no trabalho, além de motivação e integração da equipe de servidores e colaboradores; gerando um ambiente de satisfação e bem-estar dos trabalhadores e, conseqüentemente, melhorando os níveis de produtividade e eficácia organizacional.

3. 1 Objetivos específicos

- Desenvolver ações para promoção da qualidade de vida dos servidores e colaboradores, através de programas de incentivo a práticas de atividades físicas e esportivas e de lazer;
- Promover ações de conscientização dos servidores em relação à prevenção de doenças e promoção à saúde;
- Proporcionar um ambiente de trabalho mais propício para a boa relação interpessoal e profissional entre os servidores.

4. Metas

- Garantir a prática de atividades físicas regulares pelos servidores do IFRN *Campus Ceará- Mirim*;
- **Continuar a implantação da academia para os servidores** disponibilizando também da orientação necessária para a utilização correta dos materiais e equipamentos;
- **Construir uma cultura de diálogo, respeito e empatia entre os servidores,** bem como **fomentar hábitos e cuidados com a saúde física e mental**;
- Manter a disposição **ambientes e momentos** de descanso, lazer e distração para os servidores.

5. Público-alvo

Pretende alcançar os servidores e colaboradores do IFRN Campus Ceará Mirim de ambos os gêneros, de qualquer idade, ocupantes dos cargos de técnicos-administrativos, docentes e terceirizados.

6. Especificações dos Serviços e ações.

6.1 Equipamentos para a academia: compra de materiais de consumo para a academia, como álcool gel, flanelas, caneleiras, suporte fixador de teto para fitas de suspensão do tipo TRX, corda naval e piso emborrachado.

6.2 Prática de atividades físicas: continuar com as práticas de futsal, e articular a prática do futebol de campo as quartas feiras a tarde juntamente com alunos. Incentivar a prática constante da queimada, utilização da academia, exercícios funcionais, caminhada, atividades aquáticas, oportunizar e incentivar a constância da prática do voleibol. Caso haja necessidade e interesse por parte da comunidade, haverá espaço aberto para outros esportes. Os dias foram indicados conforme a disponibilidade e interesse dos servidores na pesquisa do anexo III.

6.3 Ações de Saúde Integral sendo realizadas 5 (cinco) palestras sobre temas como: Doenças Crônicas; Saúde mental; Alimentação saudável: Prevenção e tratamento das principais doenças da atualidade; e Atividades físicas no dia a dia; além da Oficina de Ginástica Laboral compensatória nos setores de trabalho, que foram indicados conforme pesquisa prévia realizada com os servidores (anexo II). Aliado às palestras, faremos a aplicação de questionários incentivando à consciência corporal. Ofertaremos também uma ação sobre vida saudável, visando identificar os servidores mais vulneráveis para possíveis intervenções sobre preservação da saúde em conjunto com o setor de saúde do *Campus*: aferição de Pressão arterial, IMC, teste glicêmico.

6.4 Clube do Xadrez: Manter e incentivar a prática do xadrez junto ao grupo de enxadristas e entusiastas do esporte dentro do campus. O Clube do Xadrez conta com o apoio dos servidores Daniel Honda, Davi Severiano e Joaquim Mafaldo para realizar os treinamentos e supervisionar as atividades, na sala com mesas, jogos e relógios; e um bolsista voluntário mantendo a sala aberta no período vespertino para os interessados.

6.5 Sala relax: Manter a sala relax disponível para atender aos servidores que necessitam de descanso. Está previsto para este ano o investimento em manutenção das cadeiras massageadoras, haja vista que estas se encontram com o estofado danificado e com os controles de massagens desregulados.

6.6 Aniversariantes do mês: lanche coletivo mensal para confraternização e comemoração dos aniversariantes de cada mês; organização de painel com datas e nomes dos servidores do campus aniversariantes em cada mês.

7. Metodologia

Os itens 6.1 e 6.2 serão implementados com o acompanhamento de professores voluntários para atuar como instrutores nas diversas modalidades, tendo a participação, obrigatória, de um educador físico. Os materiais descritos serão adquiridos com recursos desse edital, e serão postos em funcionamento na respectiva sala.

Os horários do item 6.2 serão ofertados conforme disponibilidade dos servidores (início da manhã ou final da tarde), conforme pesquisa previa disponível no anexo III.

As ações do item 6.3 serão em 5 (cinco) ocasiões junto as reuniões pedagógicas, a primeira a ser realizada no período de abril a junho; a segunda no mês de julho; terceira no mês de agosto; a quarta no mês de setembro; a quinta no mês de outubro e a oficina de ginástica laboral no mês de novembro, com apoio da equipe de profissionais do *Campus* e da reitoria.

O item 6.4 será mantido, na sala 35 do prédio principal, com o apoio dos servidores voluntários (Daniel Honda, Davi Severiano e Joaquim Mafaldo) e um bolsista voluntário para manter a sala a disposição a tarde. Vale salientar que a prática desta modalidade tem a empatia dos servidores, conforme a pesquisa prévia constante no anexo II.

O item 6.6 será organizado pela comissão do PSQVT, através de lanche coletivo com todos os servidores interessados em comemoração aos aniversariantes do mês.

8. Equipe Profissional

Vários servidores, além dos da comissão de PSQVT, já se colocaram à disposição para cooperar em várias atividades. São eles:

- Daniel Honda, Davi Severiano e Joaquim Mafaldo (Clube do Xadrez)
- Joaquim Mafaldo e Ligyanne Karla (Atividades físicas)
- Louise Savana (Aniversariantes do mês)

Os palestrantes serão profissionais do próprio campus que fazem parte do grupo de servidores e convidaremos a nutricionista da reitoria do próprio Instituto Federal.

9. Recursos

O campus já dispõe de espaço destinado as aulas de treinamento funcional e prática esportiva em diversas modalidades. Possuímos também equipamentos de som e diversos materiais para as atividades físicas e de lazer, como TV LED para a sala de jogos e um vídeo game (Console com sensor de movimentos tipo Xbox). Os recursos disponíveis para o projeto em 2018 serão utilizados para a compra de materiais visando a melhoria da academia IFRN Campus Ceará Mirim e de materiais esportivos, assim como iremos investir na manutenção das cadeiras massageadoras que se encontram deterioradas, correspondendo à um montante de R\$ 9.100,00. As especificações dos materiais e serviços encontram-se nos anexos I e II.

10. Cronograma de execução

Data	Atividade
16 de abril de 2018	Começo de divulgação / Início do Processo de Compras
A partir de 23 de abril de 2018	Inscrições / Início das Atividades
Dezembro / 2018	Fim das Atividades

* Cronograma sujeito à alteração, conforme adequação ao calendário acadêmico.

11. Monitoramento e avaliação

O monitoramento se efetivará através dos membros da comissão que registrarão com fotografias ou filmagens os momentos de vivências pelos servidores ou colaboradores das atividades ofertadas, avaliarão a frequência de cada atividade, bem como o desenrolar dela, utilizando lista de presença dos participantes nas diversas atividades propostas.

Periodicamente, será empregado um método avaliativo, composto por um questionário respondido pelos participantes do projeto, acerca da satisfação em relação às atividades, com espaço para sugestões e críticas. Com isto, pretende-se acompanhar a influência das atividades na melhoria do condicionamento físico e da saúde dos servidores e colaboradores, bem como definir mudanças, quando necessárias, para atender melhor suas necessidades e interesses.

12. Impactos sociais

Os efeitos deste programa trarão impactos sociais positivos na vida dos servidores envolvidos em suas atividades, haja vista que a maioria dos servidores gastam bastante tempo com deslocamento até o trabalho, diminuindo a disponibilidade de realizar ações de qualidade de vida fora do ambiente laboral.

As ações propostas irão garantir melhoria do ambiente de trabalho, corroborando também para a melhoria da produtividade e satisfação dos servidores. Tais ações podem ainda contribuir para a promoção do senso comunitário, diminuindo as chances de preconceitos e criando momentos de integração e relacionamentos interpessoais saudáveis.

A interação social proporcionada nas práticas esportivas contribui para situações cotidianas de relações pessoais, atendendo ao público discente, comunidade externa e a própria relação entre os servidores. O envolvimento nas atividades do projeto, possibilita uma conscientização corporal, despertando um olhar para as limitações em si e no outro.

13. Referências

- GAION, A. B. **Qualidade de Vida e Integração**. Disponível em: <http://web.unifil.br/docs/extensao/II/20_Danca%20de%20salao.pdf> Acesso em: 20 mar. 2017.
- CAVASSANI; A. P. et. al. **Qualidade de vida no trabalho: fatores que influenciam as organizações**. XIII SIMPEP – Bauru, SP, Brasil, 06 a 08 de novembro de 2006.
- CARVALHO; J. F. et. al. **Qualidade de vida no trabalho e fatores motivacionais dos colaboradores nas organizações**. Educação em Foco, Edição nº: 07, Mês / Ano: 09/2013, Páginas: 21-31

ANEXO I

ESPECIFICAÇÃO	VALOR UNITÁRIO	QUANTIDADE	VALOR TOTAL
Materiais de consumo para Atividade Física	Anexo II	Anexo II	R\$ 7125,02
Serviço de manutenção nas poltronas massageadoras	Anexo III	Anexo III	R\$ 1974,02
	VALOR TOTAL		R\$ 9.100,00

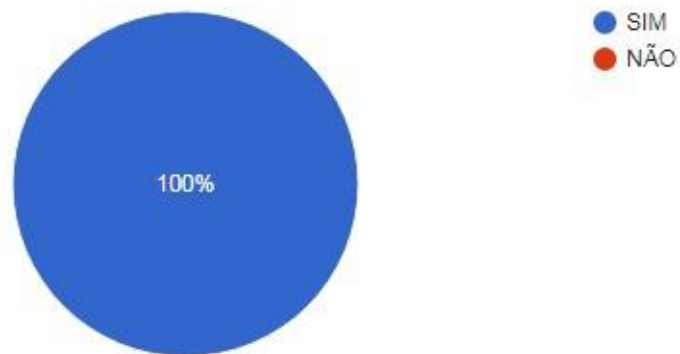
ANEXO II – MATERIAIS DE CONSUMO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Item	Tipo	Especificação	Unidade	Quant	Valor Unitário	Valor Total
1	Material Esportivo	Jogo de Xadrez	UNID	6	R\$ 111,99	R\$ 666,00
2	Material Esportivo	Corda Naval	UNID	1	R\$ 498,00	R\$ 498,00
3	Material Esportivo	Suporte de teto para fitas de suspensão do tipo TRX	UNID	2	R\$ 69,51	R\$ 139,02
4	Material Esportivo	Piso Sintético – Emborrachado m ²	M ²	42	R\$ 13,00	R\$ 546,00
5	Material Esportivo	Tatame	UNID	20	R\$ 69,93	R\$ 1398,60
6	Material Esportivo	Bola Futebol de Campo	UNID	4	R\$ 290,00	R\$ 1.160,00
7	Material Esportivo	Bola Futsal	UNID	6	R\$ 149,00	R\$ 894
8	Material Esportivo	Bola Vôlei	UNID	4	R\$ 190,00	R\$ 760,00
9	Material Esportivo	Bomba para encher Bola Esportiva	UNID	3	R\$ 16,00	R\$ 48,00
10	Material Esportivo	Redes para Traves de Futsal	PAR	2	R\$ 104,00	R\$ 208,00
11	Material Esportivo	Redes para Traves de Futebol de Campo	PAR	1	R\$ 178,00	R\$ 178,00
12	Material Esportivo	Fita Métrica Antropométrica	UNID	3	R\$ 50,00	R\$ 150,00
13	Material Esportivo	Bola de Tênis - Tubo com 3 Unidades	CX	20	R\$ 24,00	R\$ 480,00
VALOR TOTAL						R\$ 7.125,02

ANEXO III – PESQUISA DE DIAGNÓSTICO PRÉVIO

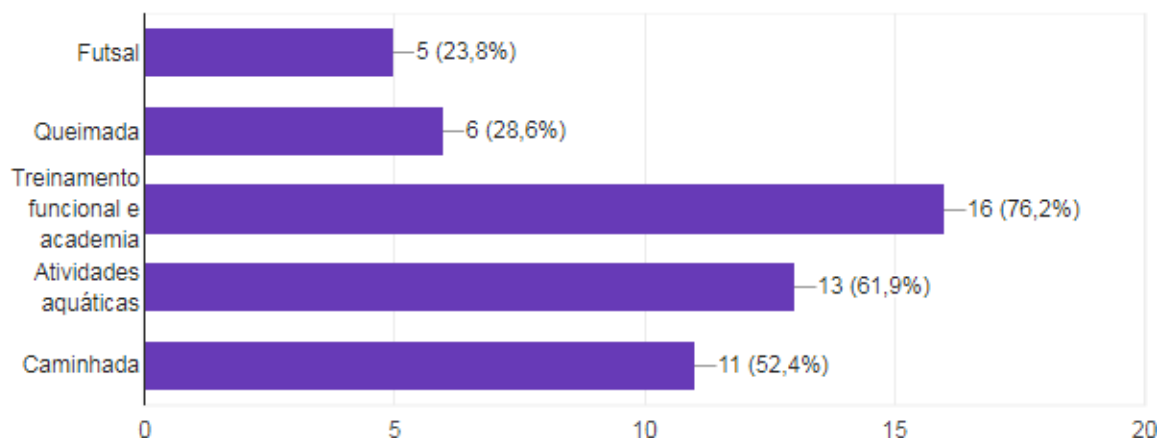
1. Você tem interesse de realizar atividades físicas no Campus dentro do projeto Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho?

21 respostas



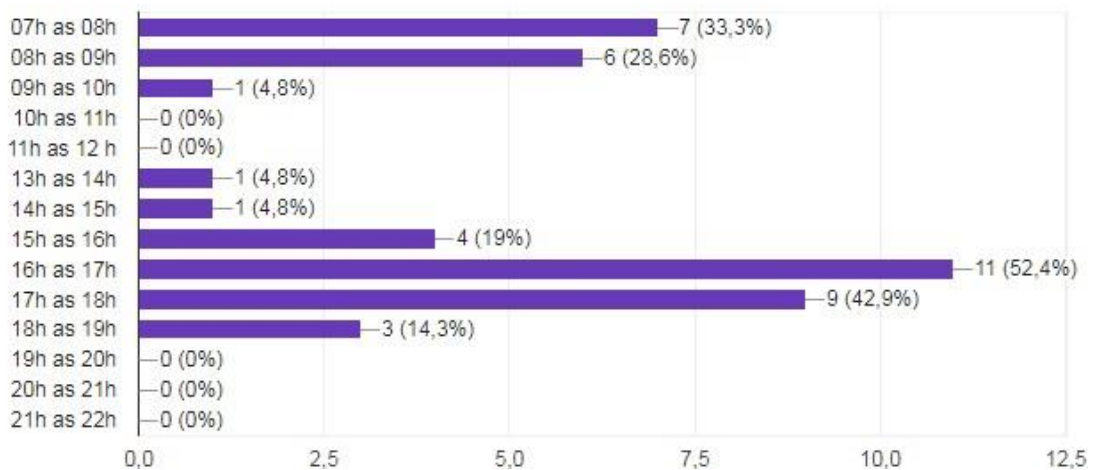
2. Qual(is) modalidade(s) você tem interesse?

21 respostas



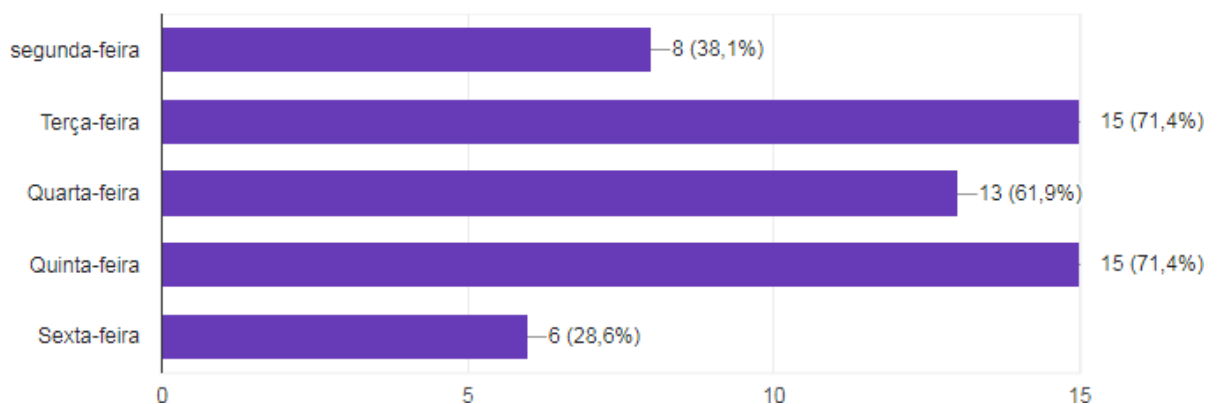
3. Qual(is) o(s) horário(s), dentro da sua carga horária, mais adequado(s) para a realização das atividades mencionados na pergunta 2?

21 respostas



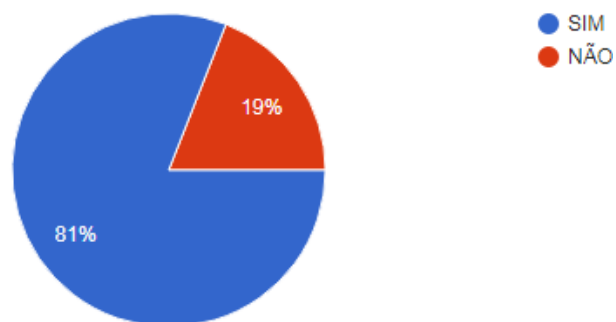
4. Qual(is) dia(s) da semana você deseja realizar atividades físicas no Campus dentro do projeto Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho

21 respostas



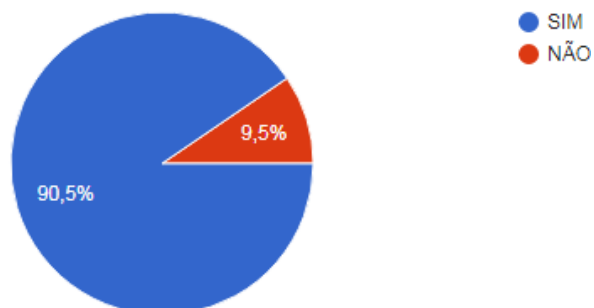
5. você faz uso da sala RELAX?

21 respostas



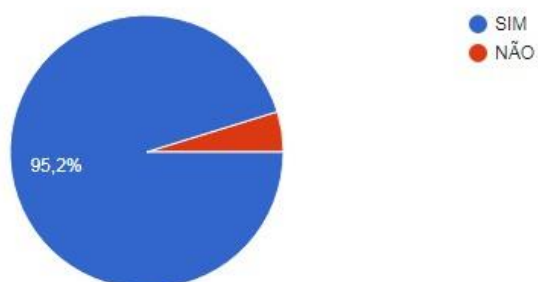
Você apoia o "Clube do Xadrez" no projeto?

21 respostas



6. Você apoia a realização dos ANIVERSARIANTES DO MÊS dentro do projeto?

21 respostas



7. Qual(is) temas você sugere para realização de palestras nas ações de saúde integral?²¹ respostas

Alimentação Saudável (2)

Saúde mental (2)

Saúde da mulher; transtornos psicológicos.

Alimentação

Relacionados com alimentação.

Exercício físico e prevenção/tratamento das principais doenças da atualidade

alimentação saudável

LER & DOR; Sedentarismo.

Saúde mental, alimentação, alongamentos, bem estar social...

Temas relacionados atividades laborais

Alimentação saudável

Em vez de palestras, oficinas :)

Palestras sobre problemas ortopédicos e da mente.

Educação Financeira.

Alimentação saudável; posturas corporais; como lidar com o estresse e a ansiedade; técnicas e procedimentos para melhorar a respiração.

Alimentação saudável Cuidados com a voz

Nutrição/Saúde Mental/

- Alimentação saudável - Como adequar atividades físicas no dia a dia

Palestras sobre nutrição, ginástica laboral e hábitos saudáveis

Deixe suas sugestões para o projeto de promoção a saúde e qualidade de vida no trabalho.⁷ respostas

Realizar a manutenção das cadeiras do espaço Relax.

Alongamento no trabalho.

Considero o questionário muito bem elaborado e imagino que ele dará um bom suporte para a realização do projeto. No mais, destaco a importância da comunicação e integração entre os servidores.

Renovar a sala Relax

Mais atividades de integração entre servidores e atividades de dança

Utilização do recurso para a confecção de brindes para os servidores.

Adição de uma sala de jogos, como tênis de mesa e totó.