



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO
GRANDE DO NORTE
COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE PESSOAS DO CAMPUS MACAU

PROJETO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO:
LAZER, QUALIDADE DE VIDA TRABALHO – EM BUSCA DE UMA RELAÇÃO
HARMONIOSA

Macau-RN

MARÇO/2018

IFRN Campus Macau - Rua das Margaridas, 300. Bairro COHAB-Macau/RN- 59500-000.

Telefone: (84) 4005-4106.

1. Identificação

Local: **IFRN Campus Macau**

Data de elaboração: **18/03/2018**

Início previsto: **Maio/2018**

Equipe: Carlos Eduardo Lopes da Silva (Coordenador do Projeto)

Liege Monique Filgueiras da Silva

Abraão Lincoln Rosendo Frazão

Wellington Sena Lobato Júnior

Débora Karina da Silva Guimarães

2. Apresentação

Este Projeto tem o objetivo de integrar a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) com o Serviço Público, propondo um Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN *Campus* Macau. A QVT pode ser concebida a partir de diversas estratégias que possibilitem o desenvolvimento pessoal e profissional dos funcionários, melhorando com isso, o ambiente de trabalho no qual está inserido e a participação em atividades físicas que busquem a promoção da saúde física e psicológica. Dessa forma, esse programa será idealizado em uma estrutura de trabalho organizada de acordo com a Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN, a qual visa “promover o bem-estar no âmbito de trabalho e contribuir para a efetividade da função social da instituição” (IFRN, 2014).

Assim, corroborando com os preceitos da Política de Promoção à Saúde e QVT citados anteriormente, Walton (1973) apud Oliveira (2014) nos afirma que a QVT depende estritamente do equilíbrio entre trabalho e outras esferas da vida, do papel social da organização e da importância de se conciliar produtividade com QVT, o que já demonstra a necessidade de desenvolver ações que minimizem o impacto do trabalho realizado nas instituições, gerando, nos servidores, um sentimento de bem-estar, uma vez que como ainda nos argumenta Chiavenato (1981) apud Ismael (2011):

As pessoas passam a maior parte de seu tempo vivendo ou trabalhando dentro das organizações. A produção de bens e serviços não pode ser desenvolvida por colaboradores que trabalham sozinhos, pois quanto mais industrializada for a sociedade, mais numerosas e complexas se tornam as organizações. Estas passam a criar um tremendo e duradouro impacto sobre as vidas e sobre a qualidade de vida dos indivíduos. As pessoas nascem, crescem, são educadas, trabalham e se divertem dentro de organizações. Sejam quais forem os seus objetivos – lucrativos, educacionais, religiosos, políticos, sociais, filantrópicos, econômicos etc. -, as organizações envolvem tentacularmente as pessoas que se tornam mais e mais dependentes da atividade organizacional.

Compartilhando das compreensões dos autores citados anteriormente, o Projeto a ser desenvolvido no IFRN – *Campus* Macau, no ano de 2018, contará com atividades diversificadas, identificadas a partir das experiências obtidas nos anos anteriores do projeto e, também, das percepções retiradas do Encontro de Qualidade de Vida, organizado pelo IFRN e que objetivou compartilhar as experiências vividas em todos os campi da instituição. Dessa maneira, dentre as ações, contaremos com atividades relacionadas aos três eixos descritos pelo IF, a saber: saúde integral, estilo de vida e política organizacional.

3. Justificativa

Atualmente a sociedade encontra-se em constante mudança quando falamos em qualidade de vida, a preocupação com o bem estar passa a ser um fator importante não só em suas vidas pessoais, bem como a profissional. Chiavenato (2008) *apud* Ribeiro e Santana (2015) relata que a qualidade de vida implica em criar, manter e melhorar o ambiente de trabalho seja em suas condições físicas, psicológicas e sociais. Isso resulta em um ambiente de trabalho agradável, amigável e melhora substancialmente a qualidade de vida das pessoas na organização.

Os discursos supracitados já oferecem indícios da necessidade de desenvolvimento de ações que contemplem a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores de qualquer instituição. Com isso, ao lançarmos a proposta de ações no mesmo âmbito para o IFRN – *Campus* Macau, justificamo-na defendendo que o aumento da produtividade, a redução de custos com saúde, a diminuição do número de faltas por motivo de doença, serão algumas das vantagens conquistadas a partir do desenvolvimento das ações do Programa.

De acordo com Ribeiro *et al.* (2015), a QVT parte do princípio de que o comprometimento e a motivação do trabalhador ocorre de maneira mais natural em ambientes em que eles tenham a liberdade de interagir com as decisões da organização e participar de atividades propostas que transmitam prazer e satisfação”. Segundo Rodrigues (1994, p. 93), o empregado que possui uma vida familiar insatisfatória, tem o trabalho como o único ou maior meio para obter a satisfação de muitas de suas necessidades, principalmente, as sociais. Dentro dessa perspectiva, consideramos ainda que cuidar da saúde e do bem-estar dos servidores é gerar resultados para a instituição, uma vez que a motivação gerada pelos benefícios da prática da atividade física refletirá no ambiente de trabalho e na produtividade desses servidores, os quais se sentirão mais valorizados e terão mais disposição em todas as demais áreas de suas vidas.

Essa proposição pode ser vista no documento que aborda a Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN. Ao conceituar Qualidade de Vida no Trabalho, o documento expõe uma construção conjunta, realizada a partir de um diagnóstico feito com os servidores do IFRN, em 2013, na qual fica explícito o seguinte:

Qualidade de Vida no Trabalho é o exercício da atividade profissional, com satisfação, de forma efetiva, participativa e reconhecida; num ambiente com condições adequadas e através de uma organização que possibilite a divisão justa de responsabilidades e boas relações com os pares e chefia; contribuindo para a manutenção da saúde física e mental do servidor (IFRN, 2014).

Além da compreensão ofertada pelos servidores da instituição, cuja ressonância já demonstra a necessidade e a justificativa para o desenvolvimento de múltiplas ações que ecoem em melhorias para ambiente de trabalho, o referido documento ainda pontua alguns documentos que ratificam a necessidade de um Projeto de Qualidade de Vida no Trabalho, dentre os quais estão: o Decreto nº 7.602, de 7 de novembro de 2011, que estabelece a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho (PNSST), com o objetivo de promover a saúde, a melhoria da qualidade de vida do trabalhador; a Portaria Normativa nº 03, de 25 de março de 2013, da Secretaria de Gestão Pública do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, que institui as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal; e os próprios documentos institucionais, como o Plano de Desenvolvimento Institucional, o Plano de Ação para a Gestão 2012-2016, o Planejamento da Diretoria de Gestão de Pessoas, dentre outros, os quais buscam contemplar a Promoção da Saúde e a QVT entre os servidores da instituição.

Para o *Campus* Macau, o impacto das ações desenvolvidas dentro da perspectiva da melhoria da qualidade de vida no trabalho e de promoção à saúde poderá trazer impactos substanciais entre os servidores participantes e, também, no ambiente em que esses servidores estão inseridos. Por se tratar de um *campus* em uma região distante das principais cidades de origem dos servidores (Natal – 181km, Mossoró - 135km, Fortaleza/CE – 400km), a precariedade de serviços básicos, faz com que a motivação e o sentimento de plenitude dos servidores sejam afetados, refletindo em uma melhora nos aspectos sociais e profissionais.

Sendo assim, ao compartilharmos da compreensão de Fernandes (1996), que nos diz que a QVT é conceituada como gestão dinâmica e ao mesmo tempo, contingencial de fatores físicos, tecnológicos e sociopsicológicos que afetam a cultura e renovam o clima organizacional, refletindo no bem-estar do funcionário e na produtividade das empresas, consideramos que desenvolver ações, principalmente a partir do *levantamento de necessidades* realizado com esses servidores, poderá aproximá-los do *campus*, além de proporcionar uma compreensão de valorização do indivíduo, o que poderá acarretar em servidores cada vez mais protagonistas na construção do *campus*, envolvidos com o crescimento da instituição e, também, da comunidade acadêmica.

O levantamento de necessidades foi realizado de maneira informal com os servidores. Como base em diagnósticos de anos anteriores, este levantamento tem sido simplificado, porém não suprimido do projeto, de tal forma que a avaliação tem sido realizada de maneira contínua por meio de diálogos/entrevistas informais como forma de retorno avaliativo pelos participantes

do projeto do ano anterior. Da mesma maneira, pretende-se, por exemplo, que o projeto QVT 2019 seja baseado numa avaliação constante com os participantes do projeto atual a ser trabalhado no ano 2018, procurando-se sempre aprimorar as atividades que já estão em desenvolvimento. Essa abordagem contínua, verbal e informal realizada pelos integrantes da comissão permite que os servidores participantes atuem como divulgadores das atividades do projeto, abrangendo, nesse sentido, toda a comunidade do *campus* Macau e suprimindo com mais confiabilidade, as expectativas e necessidades destes servidores.

Por fim, justificamos as ações anunciadas aqui, durante todo o projeto, reiterando a importância delas e revelando a constituição de um trabalho desenvolvido de forma integral entre diversos setores e áreas do conhecimento, o que possibilitará um olhar multirreferencial para a realidade dos servidores e da instituição.

4. Objetivo geral

Implementar ações relacionadas ao lazer e à qualidade de vida, contribuindo para um ambiente de trabalho permeado pela satisfação e bem-estar dos servidores e colaboradores do IFRN *Campus* Macau.

Objetivos específicos

- Desenvolver ações para promoção da qualidade de vida dos servidores e colaboradores, através de programas de incentivo a práticas esportivas, culturais e de lazer;
- Promover ações de conscientização dos servidores em relação à prevenção de doenças e proteção à saúde, através de palestras e campanhas;
- Proporcionar o acesso a atividades contínuas desenvolvidas no próprio *campus* que visem garantir ao servidor a melhoria da qualidade de vida no próprio local de trabalho.
- Promover eventos internos e externos de lazer buscando a interação entre servidores e colaboradores.

5. Metas

- 5.1** Realizar todas as atividades propostas no projeto;
- 5.2** Aumentar, gradativamente, o número de servidores que participam das atividades oferecidas pelo projeto;
- 5.3** Obter a presença efetiva dos servidores que se propuserem a participar das atividades, estabelecendo uma média de 75% de presença dos funcionários que se inscreveram em alguma atividade ofertada pelo Projeto;
- 5.4** Conseguir realizar avaliações que investiguem o bom andamento do projeto e a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

6. Público-alvo

Pretende alcançar os servidores e colaboradores do IFRN *Campus* Macau dos gêneros feminino e masculino, de qualquer idade, ocupantes dos cargos de técnicos-administrativos, docentes e terceirizados.

7. Especificações dos serviços

7.1 Hidroginástica

As aulas de hidroginástica acontecerão 1 vez por semana, (quarta-feira, às 16:30) e serão oferecidas, pela estagiária de educação física do *campus*. As aulas estão previstas para acontecer no 2º semestre do calendário acadêmico e serão oferecidas para os diferentes profissionais que compõem o IFRN - *Campus* Macau.

7.2 Treinamento funcional

Os circuitos funcionais irão acontecer em dois dias da semana (terça-feira e quinta-feira) visando atender os diferentes servidores da instituição, serão oferecidos pela estagiária do *campus*.

7.3 Ginástica laboral

A ginástica laboral acontecerá 2 vezes por semana (segunda-feira e sexta-feira), visando atender boa parte dos servidores do *campus*. A prática laboral irá acontecer no próprio setor de trabalho, sendo aplicada pela estagiária.

7.4 Jump

As aulas de jump acontecerão de maneira sistêmica, sempre às segundas ou terças-feiras (a definir ainda, dependendo da disponibilidade do professor), no turno noturno. As aulas acontecerão a partir de abril, estendendo-se até o mês de dezembro.

7.5 Adequação do espaço e de pequenos instrumentos da academia

Ao longo da existência do Programa de QVT para os servidores, muito se investiu em maquinário para a academia de musculação do campus, o que faz com que hoje haja a necessidade de uma reorganização do espaço para que todo o equipamento seja comportado.

7.6 Corrida/caminhada

Existe a pretensão de propor desafios para os profissionais durante a EXPOTEC 2018, estimulando a inserção destes nas diferentes práticas esportivas, dando continuidade ao evento que já foi organizado pelos alunos durante a EXPOTEC de 2017, intitulados por 1ª Corrida de Rua e 2ª Caminhada do IFRN Macau.

7.7 Evento alusivo ao Dia do Servidor

Pretende-se realizar um evento festivo em homenagem ao Dia do Servidor, para que estes reflitam sobre a sua importância para a manutenção da estrutura do *campus*. Dessa maneira, pretendemos trazer palestrantes para que os temas *Organização do tempo no trabalho*, *Mediação de relações interpessoais no trabalho* e *Importância do crescimento e reconhecimento profissional* sejam abordados na comunidade do *campus*, promovendo assim uma maior reflexão sobre a harmonização e resolução de conflitos no ambiente de trabalho, bem como um olhar crítico sobre a postura e contribuição para instituição, sob a perspectiva da auto avaliação. Apesar de ser alusivo ao dia do servidor, pretende-se distribuir as palestras ao decorrer do projeto. Além disso, outras atividades como torneio de sinuca e gincanas entre os servidores serão organizados, fazendo com que os profissionais sintam-se em um local divertido e prazeroso.

7.8 Cine “100 debate”

O lazer se configura como o momento do “não trabalho”, da “não obrigatoriedade”, por isso, e fazendo alusão à sala de integração dos servidores do *campus* Macau (sala 100), decidimos nomear essa ação de “100 debate”. Assim, sem haver a necessidade de um debate em torno do filme, mas sim, somente o desejo de “ocupar o tempo livre”, o que se caracteriza como lazer, decidimos criar essa sessão de cinema. Com isso, os servidores poderão sugerir filmes que serão passados mensalmente.

8. Equipe Profissional

A equipe conta, inicialmente, com a presença de dois professores de Educação Física, um de artes, quatro técnico-administrativos e uma estagiária de Educação Física. Para a realização de algumas atividades, esses serão os profissionais envolvidos. No entanto, além deles, serão convidados profissionais de diferentes áreas para realizarem algumas atividades, trabalhando com uma abordagem interdisciplinar.

9. Recursos

O *campus* dispõe de instalações físicas para a realização das atividades propostas: caixa de areia, piscina, sala de espelhos, campo, centro de convivência, auditório, entre outros. Para o melhor andamento das ações, faz-se necessário a manutenção da estagiária da área de Educação Física, pois esta ficará responsável por todas as práticas esportivas que envolvem o projeto, como por exemplo: ginástica laboral, hidroginástica, corrida/caminhada e circuito funcional.

Além dessas questões os recursos utilizados para as atividades propostas serão provenientes do Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN *Campus* Macau, correspondendo à um montante de **R\$ 13.000,00**. As especificações dos serviços e materiais encontram-se no anexo I.

10. Cronograma de execução

Data	Atividade
17 de abril de 2018	Começo de divulgação
02 de Maio de 2018	Início das atividades propostas
Dezembro/2018	Término das atividades propostas

Dia/horário	Atividade/local
Segunda-feira (14:00 às 16:00 horas)	Ginástica laboral/setores de trabalho
Terça-feira (16:30 às 18:00 horas)	Treino funcional/sala 89
Quarta-feira (16:30 às 18:00 horas)	Hidroginástica/piscina
Quinta-feira (16:30 às 18:00 horas)	Treino funcional/caixa de areia
Sexta-feira (14:00 às 16:00 horas)	Ginástica laboral/setores de trabalho

Cronograma sujeito à alteração conforme adequação ao calendário acadêmico.

11. Monitoramento e avaliação

Ao final das aulas, será empregado um método avaliativo, composto por um questionário respondido pelos participantes do projeto, acerca da satisfação em relação às aulas, com espaço para sugestões e críticas. Além do questionário, as atividades serão acompanhadas por meio de frequências. Dessa maneira, conseguiremos monitorar se as metas estão sendo alcançadas.

12. Referências

- GAION, A. B. **Dança de Salão: Qualidade de Vida e Integração**. Disponível em: <http://web.unifil.br/docs/extensao/II/20_Danca%20de%20salao.pdf> Acesso em: 10 mar. 2014.
- BARCELLOS, C. **Conheça os benefícios da dança para a sua saúde**. Disponível em: <<http://idmed.terra.com.br/viva-melhor/dicas-basicas/conheca-os-beneficios-da-danca-para-a-sua-saude.html>> Acesso em: 10 mar. 2014.
- RIBEIRO, L. A; SANTANA, L. C. de. **Qualidade de vida no trabalho**: fator decisivo para o sucesso organizacional. Revista de Iniciação Científica – RIC Cairu. Jun. 2015, Vol 02, nº 02, p. 75-96 , ISSN 2258-1166
- RODRIGUES, Marcus Vinicius Carvalho. **Qualidade de vida no trabalho**: evolução e análise no nível gerencial. 7. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

ANEXO I

ITEM	UND	DESCRIÇÃO	QTD	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
1	-	Miniparaquedas para treinamentos de resistência. Cinto ajustável e com liberação de fivela. Proporciona aproximadamente 7 à 13 kgs de resistência.	2	R\$170,00	R\$340,00
2	-	Escada de agilidade EVA para treinamento funcional. Possui duas tiras de nylon medindo 6 metros e dez degraus de EVA medindo 50 centímetros.	2	R\$60,37	R\$120,74
3	-	Corda naval 12 metros + suporte para corda naval.	1	540,00	R\$540,00
4	-	Colete de peso 10 kg, dimensões aproximadas: 28x40x6,5 (LxAxP)	1	R\$400,00	R\$400,00
5	-	Kit Extensor Elástico 3 resistências	2	R\$83,00	R\$166,00
6	-	Kit Kettlebell (4 kg, 6 kg e 8 kg)	2	R\$300,00	R\$600,00
7	Mês	Serviço de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica, abrangendo os custos de mão de Serviço de Manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos, custos de mão de obra, do deslocamento e dos materiais de consumo utilizados, dentre esses, fios, parafusos, porcas, arruelas, soldas, colas, grampos e sapatas para cabo de aço. O serviço deverá ser realizado nas dependências dos campi do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) visando garantir o funcionamento contínuo de todos os equipamentos constantes nas academias, sendo realizadas mensalmente 01 (uma) visita para manutenção preventiva e quantas visitas para manutenção corretiva forem necessárias. O serviço poderá ser solicitado por qualquer <i>campus</i> do Instituto.	1	R\$1.339,75	R\$1.339,75
8	Mês	Serviço técnico de realização de palestra nos campi do IFRN. Carga horária: 2 horas por palestra. Temas possíveis: Organização do tempo no trabalho;	3	R\$2176,67	R\$6530,01

		Mediação de relações interpessoais no trabalho; Importância do crescimento e reconhecimento profissional; As relações entre o trabalho e a vida social.			
9	-	Fita de suspensão Tipo TRX + Suporte TRX – 160 cm de comprimento, suporte de até 140 kg. Pegadores em espuma, cordas em nylon e catracas e mosquetão em aço.	2	R\$300,00	R\$600,00
10	-	Kit saco de pancadas + suporte para o saco no teto. Especificações: 70x90 (LxA).	1	R\$400,00	R\$400,00
11	-	Kit 3 mini Bandas (Faixas elásticas) – Dimensões aproximadas: Circunferência: 55 cm	2	R\$84	R\$168,00
12	-	Kit 4 cones de agilidade com barreira. O kit contém 8 cones com furos de 23 cm + 4 barras de 80 cm cada, formando 4 barreiras.	2	R\$166,87	R\$333,74
13	-	Slide Board + par de luvas e sapatilhas. Especificações: Tamanho: 2 metros; Largura: 50 cm; Base: antiderrapante. Com alças laterais.	1	R\$300,00	R\$300,00
TOTAL					R\$11.838,24