



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RN –
IFRN

DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO DE PESSOAL – DIAPE/CNAT
COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA AO SERVIDOR – COAS/CNAT

PROJETO INTERDISCIPLINAR DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO/CNAT 2017

Ivana Lúcia da Silva - Prof^ª. IFRN/CNAT

Março/2017

1 - Identificação**Título do projeto: PROJETO PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA****NO TRABALHO/CNAT 2017****Local em que será executado:** Campus Natal Central/IFRN**A data de elaboração do projeto:** Fevereiro e Março de 2017**Duração do projeto e o início previsto:** Oito meses. 11/04/2017 a 30/11/2017**Coordenador e equipe responsável pelo projeto:****Coordenadora:** Ivana Lúcia da Silva – Coordenadora da COAS/CNAT e professora de Educação Física.**Equipe:**

Ivana Lúcia da Silva – Professora de Educação Física do CNAT

Ahiram Bruni Cartaxo de Castro – Administrador da DIAD/CNAT

Ana Márcia Melo de Carvalho – Assistente em Administração da DIAD/COPAT/CNAT

Claudia da Escossia Collaco – Telefonista - COCSEV/CNAT

Romana Fonseca Alves de Andrade Xavier - COCSEV/CNAT

Tania Carvalho da Silva – Técnico em audiovisual - COCSEV/CNAT

Matheus Silva Pereira – Assistente em Administração – DIAPE/CNAT

Maurilio Gadelha Aires – Professor de Filosofia – DIAC/CNAT

Caroline Stéphanie Campos Arimateia Magalhães – Psicóloga – DE/CNAT

Fabio Romano Freire – DIAC/CNAT

2 – APRESENTAÇÃO

As fronteiras e as afinidades entre trabalho e contexto do indivíduo precisam ser enfocadas nos trabalhos de QVT. É indispensável que ao trabalharmos aspectos relacionados a qualidade de vida devamos considerar tudo que envolve os indivíduos e o trabalho como um aspecto extremamente respeitável da vida do trabalhador, porém não o único fator gerador de agonia, doença e mal estar.

A vida do trabalhador se encontra em sua maior parte no ambiente de trabalho, por isso da importância de se ter um ambiente saudável, em que o mesmo possa está bem consigo e com seus/suas colegas. O *Campus* Natal Central que possui cinco Diretorias Acadêmicas, uma Diretoria de Ensino, uma Diretoria Administrativa, uma Diretoria de Gestão de Pessoas (que entre as Coordenações tem a Coordenação de Assistência ao Servidor/a) e suas Coordenações tem diversas particularidades, as quais dificultam as vezes ações de QVT, mas que vem se desenvolvendo quer sejam com ações pontuais, quer sejam com o Projeto para o *Campus* através da submissão ao Edital da COASS/RE, que desde 2014 inovou e vem ampliando e procurando atingir o maior número de trabalhadores na perspectiva de tornar o ambiente de trabalho mais satisfacente e salubre.

A falta de atividade física, de orientação financeira, de cuidados com o ambiente de trabalho, de auto estima, de sociabilidade é crescente nos dias atuais. Com a Coordenação nestes últimos três anos do PQVT/CNAT/IFRN, temos a convicção de que falta muito para conseguirmos atender algumas das reivindicações de nossos/as trabalhadores nos aspectos apresentados no início do parágrafo, em especial das questões Organizacionais. Uma vez que temos dado mais atenção ao Eixo de Estilo de Vida.

Ao identificarmos alguns pleitos através das avaliações realizadas nos projetos anteriores e nas reuniões de grupos, pedagógicas e administrativas que

participamos no Campus, informalmente, embora anotemos as demandas solicitadas, verificamos que os/as servidores/as solicitam atividades físicas, como: esportivas, de lutas, e através de um questionário específico da luta de Jiu jitsu, de um servidor que pratica, de forma one drive, obtivemos um quantitativo de mais de 60 pessoas respondendo e foi feita uma seleção de 30 e os demais ficaram em uma lista de espera, mesmo se o projeto não seja aprovado a COAS oferecerá esta atividade com um professor voluntário. Também nas atividades do projeto do ano de 2016 e nas ações realizadas pela COAS, de maneira informal, questionamos e anotamos as atividades que os/as servidores/as gostariam de realizar.

Num dos projetos em parceria com a UNP denominado “projeto agita CNAT” (realizávamos atividade de treinamento funcional e dança duas vezes na semana das 12 às 13h) e uma das maiores solicitações dos participantes foi manter o treinamento funcional.

No projeto de Natação da Reitoria, em que o Campus desenvolveu através da prof^a Ivana Lúcia, a participação de servidores/as, em sua maior totalidade foi dos servidores/as do CNAT, também solicitaram a manutenção das aulas de Natação.

Assim, formulamos um grupo de Estudos com profissionais de nosso Campus que envolve a Comunicação, prof. de Filosofia, de Educação Física, a Psicologia e o Setor Administrativo, na perspectiva de contemplar no PQVT/CNAT/2017 um planejamento de atuações para atender estes anseios dos/as trabalhadores/as do CNAT. Propondo um estilo de vida ativo, social e contemplativo, explorando mais, inclusive, as potencialidades do Campus que apresenta um equipado parque esportivo, bosque, biblioteca etc., bem como atender o eixo de Política Organizacional, de maneira ainda muito tímida, mas muito significativa para os componentes deste trabalho.

Diante do exposto propomos um Projeto Interdisciplinar de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho/CNAT ao Edital 01/2017 – COASS/RE/IFRN o qual pretende atender as ações e características dos três Eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN, em que seu foco maior encontra-se no Eixo de Política Organizacional e Estilo de Vida.

Por coadunarmos com a autora Limongi-França (p. 39, 2014) ao afirmar:

[..], qualidade de vida no trabalho (QVT) é a percepção de bem-estar pessoal no trabalho alinhada ao conjunto de escolhas de bem-estar que compõe políticas, práticas e serviços de gestão de pessoas de uma empresa e que pode ser analisado à luz de dimensões biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais. Portanto, QVT é um construto que visa à mudança e à melhoria humana nas organizações, em geral pouco instrumentalizadas no sentido do olhar diferenciado e valorizado das pessoas como tal.

Desta maneira acreditamos que as ações de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho que se pretende instaurar como práticas de gestão de pessoas no CNAT poderão contribuir, enquanto política, para uma mudança na melhoria humana, diga-se nos níveis de ansiedades, estresse, contexto de trabalho etc., com vistas ao contentamento no trabalho, à valorização da saúde mental, tanto no ambiente de trabalho bem como em sua vida como um todo, pois as pessoas tem em suas vidas expectativas, necessidades, desejos, prazeres, ampliada aos seus anseios pessoais e de qualidade de vida em sua vida social que são pessoais, e não apenas a profissionais.

Assim, este projeto conceberá um programa que irá buscar uma organização mais humanizada. Este pretende envolver o trabalho, respectivamente relativo ao grau de responsabilidade e autonomia e o recebimento de soluções, ou seja um feedback do desempenho das atividades adequadas, de suas variedades, enfim, da evolução da consciência de um estilo de vida mais saudável com ênfase no desenvolvimento pessoal de cada participante do projeto, bem como ações de Políticas Organizacional que atendam as expectativas dos/as trabalhadores/as do CNAT.

E dessa forma, inclusive, corroborando-se com os projetos desenvolvidos em anos anteriores, que se pretende solidificar uma cultura de PS e QVT no CNAT, pois se trata de um processo educativo que leva tempo para se constituir numa tradição entre os trabalhadores do campus.

Dessa forma pretende-se abordar três linhas de ação:

- 1 – Assessoria Esportiva e aulas de arte marcial (jiu jitsu) desenvolvida no próprio campus em parceria com academia da cidade e com professores voluntários.
- 2 – Aulas com o prof. de Filosofia abordando didáticas com rodas de conversas, filmes e práticas alternativas;
- 3 – Parceria com o “Projeto IFRN voluntário” das servidoras Romana e Caroline. Evento multicultural que será desenvolvido através da Coordenação de Comunicação do campus CNAT e a psicologia, sendo realizados dois eventos no decorrer do Projeto. Que teremos feira de artesanato, comidas regionais, feira de verduras e legumes, evento cultural de música poesia e teatro.

3 - JUSTIFICATIVA

3.1 - NO EIXO ESTILO DE VIDA

Segundo Pitanga (2002), ao abordar sobre atividade física e saúde, afirma:

Atualmente, atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.

Por outro lado Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde, advindos da prática de atividade física, referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. No que tange ao aspecto psicológico, ambos dizem que a atividade física age na melhoria da autoestima, do

autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e da socialização, da diminuição do estresse e ansiedade, e na diminuição do consumo de medicamentos.

Já Guedes & Guedes (1995) afirmam que a prática de exercícios físicos habituais, além de suscitar a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade.

Katch & McArdle (1996) preconizam a prática de exercícios físicos regulares como fator determinante no aumento da expectativa de vida das pessoas.

Ao corroborarmos com estes autores sobre a atividade física, e, se o principal atributo da nossa Instituição é oferecer ensino público, gratuito e de qualidade, é necessário, portanto, estarmos atentos ao Estilo de Vida dos/as nossos/as trabalhadores/as. Assim, a assessoria Esportiva e os professores de Educação Física do Campus contribuirão neste item do projeto, procurando desenvolver um programa de atividade física que contemple os anseios dos/as trabalhadores/as, em relação ao solicitado de atividade física, como: natação, treinamento funcional, musculação e jiu jitsu.

Quanto à prática de artes maciais (jiu jitsu) que se pretende desenvolver no próprio CNAT, tem-se que o jiu jitsu brasileiro está entre os esportes com maior crescimento no número de praticantes, e já é tratado por vários autores como um fenômeno sociocultural, estando em grande evidência em nossa sociedade. (DA COSTA, 2006; BARROSO e DARIDO, 2006). Como prática esportiva, segundo Tubino (2002) se compõe por três manifestações: “esporte-educação”, que tem como meta o caráter formativo, diz respeito à educação para a saúde e para a cidadania, pois através de uma perspectiva lúdica enfatiza atitudes e comportamentos positivos que possam auxiliar na construção de hábitos saudáveis nas crianças e adolescentes; “esporte-participação” na qual sua finalidade é o bem-estar e participação do praticante que desenvolve habilidades

sociais, se inclui socialmente, prepara as crianças e os jovens para participarem de competições locais, melhora as funções orgânicas, promovendo saúde e reduzindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas; e “esporte-performance”, objetivando o rendimento dentro de uma obediência rígida às regras e aos códigos existentes para cada modalidade esportiva, evidenciando-se o respeito ao próximo, a disciplina, a empatia etc.

A prática do Jiu-jitsu nesse contexto, por ser complexa no sentido de exigir dos praticantes uma performance técnica e tática fina, desenvolve ainda a criatividade rápida ligada ao movimento, a ação ou a decisão, e contribui para o aumento da prevalência da atividade física composta por cinco componentes (aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, força muscular, resistência muscular e composição corporal), que são importantes para a promoção da saúde e qualidade de vida dos indivíduos. (NEUENFELDT et al., 2013).

3.2 - NO EIXO POLÍTICA ORGANIZACIONAL

Na perspectiva de contemplar este Eixo de fundamental importância, em que se valoriza a integração dos/as servidores/as, em especial na contribuição de suas relações de trabalho e sua vida social, valorização da diversidade humana, compreensão de sua condição de vida, enfim educação e preparação para uma vida justa e digna, em que os princípios éticos e filosóficos estejam em discussão.

Assim, a intervenção filosófica pretendida procurará lançar luz ao seguinte problema: como, nos dias atuais, o indivíduo pode se construir como sujeito moral de suas condutas?

Para respondermos a indagação que nos move faremos um percurso na antiguidade greco-romana, não com o intuito de copiarmos um modelo, muito mais com

o objetivo de provocar uma reflexão em torno de como a ética dos antigos gregos e romanos poderia nos interessar nos dias de hoje.

Dessa forma, traremos para o atual debate o pensamento ético de alguns pensadores daquela época, tentando ressaltar a forma como eles fundamentavam a moral de seu tempo, sobre quais pilares fundavam as suas regras de conduta, a maneira como entendiam que deveriam viver.

Com o intuito de lançar diferentes olhares sobre a temática, traremos filósofos da atualidade que revisitaram essas questões, pois, mesmo sendo de épocas e lugares diferentes, todos estão inseridos na preocupação ética do cuidado com a própria vida.

Questões como a virtude, a vida bela, o uso dos prazeres, o cuidado de si, serão abordados não como uma maneira de o indivíduo se fechar em si mesmo, mas, muito mais com o intuito de apontar para a construção de uma autonomia do sujeito, condição sine qua non para o exercício de uma vida ética na concepção desses filósofos que serão abordados.

Ao final, o que propomos é: que à luz do pensamento das velhas escolas gregas e romanas, junto com as releituras dos contemporâneos; que possamos redescobrir a velha máxima de que o trabalho sobre si mesmo, a construção de uma ética, tem como fundamento essencial o exercício espiritual constante; para que possamos, dentro das nossas limitações históricas e culturais, vivenciar a busca pela sabedoria de vida tão cara aos antigos e redescoberta pelos hodiernos.

Outro aspecto que acreditamos seja de fundamental importância para este Eixo diz respeito ao ato de CUIDAR de SI e do OUTRO, que trata da parceria com o Projeto de “O Dia IFRN Voluntário” trata-se um projeto institucional piloto, sem fins lucrativos, que tem como propósito maior, mobilizar a comunidade escolar e integrar todos que dela

fazem parte (servidores, gestores, estudantes, terceirizados, familiares e parceiros) para que se envolvam voluntariamente em ações voltadas para a sociedade.

O projeto prevê ações programadas, necessariamente, com participação social dos voluntários e apoio de parceiros, em torno de uma temática específica.

O voluntariado também é reconhecido como forma de aprendizagem e, especialmente, exercício da cidadania, gerando conhecimento e desenvolvimento pessoal e transformação social. A contribuição à sociedade é um resultado mensurável e indiscutível do projeto, contudo, a oportunidade de envolver-se e vivenciar o contato com a realidade social, como possibilidade de promover pequenas transformações, é um modo peculiar e imensurável de consolidar comportamentos, atitudes e valores morais que podem representar um crescimento interior do próprio indivíduo, a partir da tomada de consciência dos problemas, ao se enfrentar com a realidade, desenvolvendo o senso de compromisso com a sociedade como um todo.

Portanto, a relevância do projeto dá-se ainda da iniciativa sobre a importância de se criar condições adequadas à vida dos/as trabalhadores/as de nosso *Campus*, de maneira que eles/as se sintam partícipes da organização e passem a agir com mais satisfação pessoal e profissional em todas as ações do dia a dia do *Campus*.

Assim, o tema da qualidade de vida que é uma preocupação social, de toda a sociedade, quer seja no setor privado ou público, os quais envolvem fatores que afetam a qualidade de vida do homem moderno composto no meio ambiente físico, psíquico e social, podem ser identificados através da família, das condições ambientais e da saúde, da cultura, do lazer, da educação, das políticas governamentais, do próprio indivíduo e, finalmente, do trabalho e da pessoa. Como bem aponta Limongi-França (2014, p. 23-24):

Já no foco pessoa, a temática QVT também se estende a levantamentos de riscos ocupacionais do trabalho, ergonomia, questões de saúde e segurança do trabalho, carga mental, esforços repetitivos, comunicação tecnológica, psicologia do trabalho, psicopatologia, significado do trabalho, processos

comportamentais, expectativas, contrato psicológico de trabalho, motivação, liderança, fidelidade, empregabilidade”.

Assim, abordar esta temática torna-se indispensável em nosso *campus*. A realização desse projeto será de significativa relevância para nós e para os/as trabalhadores/as que participarão dele.

4 –OBJETIVO (S) GERAL (IS)

Proporcionar um Programa interdisciplinar de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho/CNAT/2017, objetivando que o trabalhador/a desempenhe atividade esportivas, intelectuais e culturais.

5 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover o ambiente de interação social e cultural aos/as servidores/as no Campus;
- Solicitar dos/as servidores/as exames médicos de aptidão física, como o cardiológico;
- Proporcionar aos/as servidores/as o contato com práticas esportivas tais como artes marciais, natação, treinamento funcional e musculação;
- Orientar o/a servidor/a acerca dos benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo através da prática esportiva, da prática intelectual e cultural;
- Orientar o/a servidor/a sobre as ações de uma Política Organizacional, através de aulas de Filosofia e de ações do Projeto do Dia D do Voluntário.

6 - METAS

Atingir maior número de trabalhadores/as sem uma expectativa totalmente quantitativa, mas sim qualitativa, para as atividades físicas propostas.

Promover o ambiente de interação social aos/as servidores/as no *Campus* através do Evento multicultural.

Orientarmos e conscientizarmos os/as servidores/as de um estilo de vida saudável e organização do trabalho, através das práticas esportivas, de treinamento funcional, natação e musculação.

Em relação a Política Organizacional iremos atender através das aulas de Filosofia e do Projeto dia D do Voluntário.

Atingindo as seguintes metas:

Assessoria Esportiva				
Descrição	Unidade de Medida	Qtd.	Período	Indicador Qualitativo
Desenvolver atividades treinamento funcional e musculação.	Planejamento e reuniões	5	A definir	Realização das práticas pré-definidas
O dia do IFRN voluntário				
Evento multicultural que será desenvolvido através da Coordenação de Comunicação do campus CNAT e a psicologia,	Planejamentos e reuniões	2	Maio/setembro	Serão realizados dois eventos no decorrer do Projeto. Em que teremos feira de artesanato, comidas regionais, feira de verduras e legumes, evento cultural de música poesia e teatro.

Planejamento e metas para a prática de artes marciais (jiu jitsu)				
Elaborar critérios de seleção dos beneficiários do projeto	Reunião	1	A definir	Construção de indicadores para seleção dos participantes a partir da disponibilidade de horários dos professores e do tatame de judô.

Planejamento e metas para a prática de artes marciais (jiu jitsu)				
Elaborar os planos das aulas de jiu jitsu.	Planos de aula	1	A definir	Planos de aulas executados a partir da necessidade dos trabalhadores
Realizar levantamento de demanda e seleção dos trabalhadores-alunos	Seleção realizada	1	A definir	Critérios de seleção socialmente aceitáveis e discutidos participativamente pela equipe do projeto
Realizar aulas práticas de jiu jitsu brasileiro	Aulas realizadas com 45 min. de duração	60	A definir	Aprendizagem sobre o esporte golpe, chaves, raspagens etc.
Avaliar ao fim de cada aula a fixação do conteúdo associado as aulas de jiu jitsu, por exemplos através da técnica de simulação (o aluno deverá simular através de um movimento do jiu jitsu) e das temáticas de cidadania através, por exemplo da auto explicação (o aluno deverá explicar com suas próprias palavras o que compreendeu) ou através de interrogação elaborativa.	Questionamentos realizados por aluno ou por grupos	60	A definir	Aprendizagem demonstrada pelos alunos

7 – PÚBLICO-ALVO

Servidores/as ativos do *campus* Natal Central do IFRN, estagiários/as, bolsistas e trabalhadores de empresas terceirizadas do *Campus*.

- Treinamento funcional – manter a média do ano passado, em torno de 25 a 30 participantes;
- Natação – Em torno de 20 participantes.
- Aulas de Jiu jitsu – 30 participantes por aula.
- Musculação – esta semana realizamos uma pré-inscrição e já estamos com 71 inscritos, até a data de hoje, 10/04/17, então queremos atingir um público em torno de 100 participantes;

- Aulas de Filosofia - Pretendemos atingir um Público-alvo de pelo menos 20 participantes por aula;
- Projeto Dia D do Voluntário – atingir toda a comunidade, ou pelo menos uns 500 participantes em cada dia de realização, que será no sábado, do mês proposto.

8 – METODOLOGIA

1 – Assessoria Esportiva

Em que iremos desenvolver atividades esportivas, treinamento funcional e musculação, bem como **uma trilha ecológica**. Que serão desenvolvidas por uma empresa a ser contratada de Assessoria Esportiva, profissionais de educação física do próprio campus. Cada atividade será realizada, no mínimo duas vezes por semana, o cronograma será efetivado após as inscrições por atividade; Aulas de artes maciais (jiu jitsu), conforme a proposta de plano de metas acima exposto;

2 – Aulas com o prof. de Filosofia abordando didáticas como rodas de conversas, filmes e práticas alternativas. Serão realizadas um encontro semanal, sendo um pela tarde e outro pela manhã, na COAS ou outro espaço pré-definido pelo Prof.

3 – O Dia IFRN Voluntário. Evento multicultural que será desenvolvido através da Coordenação de Comunicação do campus CNAT, sendo realizados dois eventos no decorrer do Projeto. Que teremos feira de artesanato, comidas regionais, feira de verduras e legumes, evento cultural de música poesia e teatro. Os dias serão definidos posteriormente com a equipe do Projeto. Culminância do projeto dar-se-á em um dos dois eventos multiculturais.

9 – EQUIPE PROFISSIONAL

Ivana Lúcia da Silva – Professora de educação física do CNAT– Coordenará o Projeto

Ahram Bruni Cartaxo de Castro – Administrador da DIAD/CNAT

Ana Márcia Melo de Carvalho – Assistente em Administração da DIAD/COPAT/CNAT

Claudia da Escossia Collaco – Telefonista - COCSEV/CNAT

Romana Fonseca Alves de Andrade Xavier - COCSEV/CNAT

Tania Carvalho da Silva – Técnico em audiovisual - COCSEV/CNAT

Matheus Silva Pereira – Assistente em Administração – DIAPE/CNAT

Maurilio Gadelha Aires – Professor de Filosofia – DIAC/CNAT

Caroline Stéphanie Campos Arimateia Magalhães – Psicóloga – DE/CNAT

Fabio Romano Freire – DIAC/CNAT

10 – RECURSOS

<i>Descrição</i>	<i>Valor unitário R\$</i>	<i>Natureza da despesa</i>	<i>Quantidade</i>	<i>Valor total R\$</i>
<i>Serviço de assessoria desportiva com fornecimento de profissionais para atividades físicas, orientação nutricional e massoterapia</i>	<i>5.201,80 mensal</i>	<i>Consumo/serviço</i>	<i>05 meses</i>	<i>26.009,00</i>
<i>Serviço de realização de passeios / trilhas ecológicas. Quilometragem total do evento: entre 251 km e 300 km.</i>	<i>1.705,00</i>	<i>Consumo/serviço</i>	<i>1</i>	<i>1.705,00</i>
<i>Bola de Iniciação nº 12, matrizada, confeccionada com borracha</i>	<i>36,09</i>	<i>Consumo/serviço</i>	<i>5</i>	<i>180,45</i>
<i>Bola de Iniciação nº 14, matrizada, confeccionada com borracha</i>	<i>39,89</i>	<i>Consumo/serviço</i>	<i>4</i>	<i>159,56</i>
<i>Adipômetro científico</i>	<i>1.081,86</i>	<i>Permanente</i>	<i>1</i>	<i>1.081,86</i>
<i>Caixa de som amplificada</i>	<i>988,59</i>	<i>Permanente</i>	<i>1</i>	<i>988,59</i>
<i>Faixa elástica circular / mini band. Kit com 3 peças, cada peça com diferente intensidade. Intensidades disponíveis: leve, médio e forte.</i>	<i>77,36</i>	<i>Consumo/serviço</i>	<i>2</i>	<i>154,72</i>
	<i>296,61</i>	<i>Consumo/serviço</i>	<i>1</i>	<i>296,61</i>

<i>Fita de suspensão do tipo TRX. Fabricada em nylon, com duas tiras independentes que possibilitem utilização em diferentes posições.</i>				
<i>Suporte de teto para fitas de suspensão do tipo TRX.</i>	99,73	<i>Permanente</i>	1	99,73
<i>Faixa elástica atóxica de intensidade forte. Fabricada de látex. Dimensões: 1,50m x 0,14 m (CxL).</i>	34,35	<i>Consumo/serviço</i>	1	34,35
<i>Faixa elástica atóxica de intensidade meio forte. Fabricada de látex. Dimensões: 1,50m x 0,14 m (CxL).</i>	26,3	<i>Consumo/serviço</i>	2	52,6
<i>Elíptico Magnético com DISPLAY LCD – equipamento profissional.</i>	3000,47	<i>Permanente</i>	1	3000,47
<i>Barra curva giratória pata tríceps.</i>	113,85	<i>Permanente</i>	1	113,85
<i>Barra H Maciça.</i>	185,63	<i>Permanente</i>	1	185,63
<i>Barra Maciça cromada lisa 1,20m com rosca.</i>	145,17	<i>Permanente</i>	1	145,17
<i>Barra Maciça cromada lisa 1,80m com rosca.</i>	220	<i>Permanente</i>	1	220
<i>Anilha de 20 Kg emborrachada, apresentando camada impermeável, lavável, higiênica e protegida contra oxidação e impacto</i>	277	<i>Permanente</i>	2	554
<i>Faixa elástica atóxica de intensidade leve. Fabricada de látex. Dimensões: 1,50m x 0,14 m (CxL).</i>	18,41	<i>Consumo/serviço</i>	1	18,41
100% algodão, tecido trançado reforçado (680gr/m), gola de lona com 6 costuras. Calça de tecido de lona grossa (550gr/m), duplo tecido da coxa até a barra e 4 reforços extras. Tamanhos A1 e A2	350,00	<i>Consumo/serviço</i>	10	3.500,00
Total				38.500,00

11 – CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

<i>Descrição</i>	<i>Meses – 2016</i>											
	<i>Jan</i>	<i>Fev</i>	<i>Mar</i>	<i>Abr</i>	<i>Mai</i>	<i>Jun</i>	<i>Jul</i>	<i>Ago</i>	<i>Set</i>	<i>Out</i>	<i>Nov</i>	<i>Dez</i>
<i>Elaboração do pré-projeto</i>		<i>x</i>	<i>x</i>									
<i>Elaboração final do Projeto</i>			<i>x</i>									
<i>Definição da equipe</i>		<i>x</i>	<i>x</i>									
<i>Divulgação</i>			<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>		
<i>Início do projeto</i>				<i>x</i>								
<i>O dia IFRN do voluntário</i>						<i>x</i>				<i>x</i>		
<i>Assessoria Esportiva</i>						<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>		
<i>Práticas esportivas</i>			<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>
<i>Serviço de realização de passeios / trilhas ecológicas</i>									<i>x</i>			
<i>Relatório Final</i>												<i>x</i>
<i>Divulgação da avaliação</i>											<i>x</i>	<i>x</i>

12 - MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento do projeto será realizado através:

- De reuniões periódicas, quinzenalmente, com a equipe do projeto para avaliação da execução das atividades realizadas.
- Adequação dos espaços e dos equipamentos necessários à realização das atividades propostas;
- Das aulas de jiu jitsu: será avaliado continuamente no período de sua execução através de solicitação de feedback aos alunos e aos professores, sobre o desenvolvimento metodológico das aulas, sobre a fixação dos conteúdos através das técnicas de simulação, auto explicação ou através de interrogação elaborativa;
- Da execução das práticas esportivas, como: o futsal, a natação, o jiu jitsu, a corrida, verificando a necessidade dos monitores, professores, os ambientes de atuação e demais particularidades de acordo com a atividade a ser desenvolvida.

- Na musculação – verificar os equipamentos e suas manutenções, os monitores e professores/as que atuarão nas práticas, realizando reuniões semanais de avaliação.

A avaliação acontecerá:

- De forma contínua durante todo o processo de execução do projeto, através de reuniões e métodos didáticos.

- Através de questões elaboradas verbalmente antes, durante ou após a prática.

- Através de questões elaboradas verbalmente antes, durante ou após o evento multicultural.

- Da análise de imagens/fotos, as quais serão realizadas durante o projeto.

IMPACTOS SOCIAIS NO *CAMPUS*

Espera-se que, com a execução deste projeto, exista uma maior conscientização dos/as servidores/as em relação à importância de se realizar eventos multiculturais, práticas esportivas, musculação, bem como atividades de cunho Filosófico como forma de consciência em relação ao seu Estilo de Vida e de Política Organizacional e, assim contribuir para a saúde do/a servidor/a ativo/a do CNAT. Portanto, aguardar-se que, neste ano de 2017, alcancemos, que, pelo menos, os/as servidores/as que participem deste projeto, em algum momento deste ano, consigam refletir sobre sua Qualidade de Vida de forma totalizadora, envolvendo a sociabilidade, a prática de atividades físicas, intelectuais e culturais.

Acreditamos também, que com a nova montagem de profissionais de diversas áreas, que estejamos contemplando o eixo de política organizacional, que é uma das grandes dificuldades de nosso Campus devido sua magnitude física e complexidade de problemas de pessoal e físicos, entre outros. Ao pensarmos em atingir, através de aula de

Filosofia e da integração do ato de cuidar de si o e do outro, através do Projeto do dia D do voluntário, estaremos dando o primeiro passo para impactar e mexer com os/as servidores/as do Campus e posteriormente tratar mais especificamente das questões de cunho administrativo, ergométricos (considerando que existe uma comissão que aborda este aspecto no Campus), bem como de outras questões que devem ser abordadas por este eixo.

13 – REFERÊNCIAS

1. GUEDES, D. P. & GUEDES, J.E.R.P. **Atividade física, aptidão física e saúde.** Revista brasileira de Atividade física e saúde. V1, N1, pág. 18-35, 1995.
2. LIMONGI-FRNÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no trabalho – QVT:** conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. São Paulo: Atlas, 2014.
3. PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia, atividade física e saúde.** 2002. 6 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Isc/ufba, Salvador-ba, 2002.
4. BARROSO, A. L. R; DARIDO, S. C. Escola, educação física e esporte: possibilidades pedagógicas. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 1, n. 4, p. 101-114, dez. 2006.
5. DA COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil: Jiu jitsu.** Rio de Janeiro: CONPEFE, 2006. Disponível em:<<http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/75.pdf>>. Acesso em: 06 mai. 2016.
6. NEUENFELDT, Derli J. (org). **Saberes da educação física:** construção a partir de experiências de pesquisa, ensino e extensão. Lajeado: Ed. UNIVATES, 2013.
7. TUBINO, M. J. G. Uma Visão Paradigmática das Perspectivas do Esporte para o Início do Século XXI. In: GEBARA, A. [et al.]; MOREIRA, W. W. (Org.). **Educação física & esportes:** Perspectivas para o século XXI. 9ª edição. Campinas: Papyrus, 2002, p.125-139.