



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO
GRANDE DO NORTE**

**PROMOÇÃO DA SAÚDE, LAZER E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO
NO CAMPUS PAU DOS FERROS**

**PAU DOS FERROS/RN
2021**

COMISSÃO:

MAIKON MOISES DE OLIVEIRA MAIA
ADRIANA MELO LEITE
DJENANE ROCHA SILVESTRE
FRANCISCO ARISTONIO DE ALMEIDA SANTOS
ROSIANNE BATISTA GOMES
SHIRLLANE KARLA DA SILVA NUNES
YOKKY YWKY DANTAS DE OLIVEIRA
FRANCISCO MARCILIO DE CARVALHO FRANCA

**PROMOÇÃO DA SAÚDE, LAZER E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO
NO CAMPUS PAU DOS FERROS**

Projeto apresentado em consonância ao Edital N° 01/2021 – COASS/DIGPE/IFRN, como requisito de validação para intervenção do programa de promoção à saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores, estagiários e funcionários terceirizados do Campus Pau dos Ferros.

**PAU DOS FERROS/RN
2021**

TÍTULO DO PROJETO: Promoção da Saúde, Lazer e Qualidade de Vida no Trabalho no Campus Pau dos Ferros

COMISSÃO ELABORADORA (COORDENADOR E MEMBROS)

Coordenador:

Maikon Moises de Oliveira Maia

Membros:

Adriana Melo Leite

Djenane Rocha Silvestre

Francisco Aristonio de Almeida Santos

Rosianne Batista Gomes

Shirllane Karla da Silva Nunes

Yokky Ywky Dantas de Oliveira

Francisco Marcilio de Carvalho Franca

CAMPUS: Pau dos Ferros

CARACTERIZAÇÃO DOS CAMPUS

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Pau dos Ferros, inaugurado em 2009, integra a II Fase do Plano de Expansão da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica do Ministério da Educação, iniciada em 2007. O Campus do IFRN em Pau dos Ferros está instalado num terreno cedido pela prefeitura, com área de 28.820 m², localizado no Bairro Chico Cajá, BR 405, estando localizado na Região do Alto Oeste Potiguar, a cerca de 430 km da capital do Estado.

Atende com suas atividades acadêmicas em torno de 30 municípios diferentes, incluindo alguns dos vizinhos estados do Ceará e Paraíba. A economia da região concentra-se nas atividades comerciais e de serviços de apoio urbano, com potencial para desenvolvimento do turismo e de arranjos produtivos locais nas áreas de beneficiamento de leite e mel, industrialização da carne, alimentação e hospedagem, construção civil, confecções e comércio varejista.

O Campus objetiva educar no âmbito científico, técnico e humanístico, visando à formação integral do profissional-cidadão crítico-reflexivo, competente técnica e eticamente para atuar no mundo do trabalho a partir de um compromisso efetivo com as transformações sociais, políticas e culturais.

Atualmente, o Campus Pau dos Ferros atua na formação inicial e continuada de trabalhadores; na educação profissional técnica de nível médio; na educação profissional tecnológica de graduação e pós-graduação; e na formação de professores. Fundamenta-se, para isso, na construção, reconstrução e transmissão do conhecimento, tendo eixos tecnológicos de Informação e Comunicação e Produção Alimentícia como norteadores de suas atividades.

Conta com um quadro de servidores, de acordo com o Relatório de Gestão do Exercício de 2020, divididos em funções de docentes, técnicos administrativos, professores substitutos, estagiários de nível superior e terceirizados, conforme quadro 1 – força de trabalho.

Quadro 1 – Força de trabalho

Tipologia	Nº total de servidores por sexo		Nº de ocupantes de FG/CD/FCC por sexo	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Servidor docente efetivo	48	13	7	2
Servidor técnico-administrativo efetivo	27	14	9	5
Servidor em exercício provisório/cooperação técnica/colaboração	-	-	-	-
Professor substituto	2	1	-	-
Estagiário de nível superior	2	-	-	-
Estagiário de nível médio	-	-	-	-
Terceirizado	18	7	-	-

FONTE: Relatório de gestão do exercício de 2020. <https://portal.ifrn.edu.br/campus/paudosferros/servicos-1/relatorio-de-gestao-2020-do-campus-pau-dos-ferros-do-ifrn>

Vale ressaltar que em sua maioria, docentes e técnicos administrativos, tem residência fixa e vínculo familiar em outras Cidades e/ou Estados como Paraíba e Ceará tendo que se deslocar ao Campus Pau dos Ferros do IFRN para exercer suas funções laborais.

O Campus citado anteriormente possui como estrutura física, dois blocos de salas de aulas (bloco principal e bloco anexo) vários blocos e/ou espaços de laboratórios que contempla os cursos de informática, alimentos e apicultura, como por exemplo: laboratório de informática no bloco principal, bloco de laboratórios específicos de alimentos e apicultura, apiário, entre outros. Apresenta, também, um bloco específico de setor médico. Além disso, espaço amplo de convivência, lanchonete, banheiros, biblioteca, auditórios, estacionamento.

Em específico como espaços que podem ser utilizados para a prática de atividades físicas, em geral, tem ginásio de esportes, quadra de vôlei de areia, piscina, minicampo de futebol, academia de ginástica e sala de práticas corporais.

DIAGNÓSTICO

Caracterização do diagnóstico

Em pesquisa se faz necessário colher dados para delinear ações a serem tomadas. Assim sendo, foram colhidas informações a partir da percepção dos servidores sobre questões envolvendo a realidade da Qualidade de Vida do Trabalhador (QVT) do Campus Pau dos Ferros do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN considerando os eixos saúde integral, estilo de vida e política organizacional.

Este trabalho se caracterizou por ser uma pesquisa exploratória com uma abordagem quantitativa. Neste contexto, o método exploratório é desenvolvido com o objetivo de proporcionar uma visão geral, de tipo aproximativo, a cerca de determinado fato (GIL, 1999). Nesse sentido, utilizou-se deste método de pesquisa para aproximar os componentes que compõe a comissão de QVT de Campus Pau dos Ferros com questões/fatores que envolvem os eixos de saúde integral, estilo de vida e política organizacional.

Para analisar as informações colhidas, foi utilizada a abordagem metodológica quantitativa, a qual utiliza a linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, a relação entre variáveis etc. (FONSECA, 2002).

Como forma de delimitar o campo de análise, utilizou-se do tipo de amostragem por acessibilidade ou por conveniência. Segundo Gil (1999), este tipo de amostragem o pesquisador seleciona os elementos a que tem acesso, admitindo que estes possam, de alguma forma, representar o universo. Ainda segundo o autor supracitado, aplica-se este tipo de amostragem em estudos exploratórios.

Tal escolha por este tipo de amostragem se justifica pelo momento vivido de restrições e trabalho remoto, onde foi preciso a comissão de QVT realizar a pesquisa de forma remota, dificultando o acesso direto aos servidores do Campus.

Assim sendo, considerou-se como população servidores (docentes e técnicos administrativos) do Campus Pau dos Ferros do IFRN. Sendo que a amostra se constituiu de 50 servidores de um universo total de 105, o que corresponde a uma porcentagem de 47,6% (quarenta e sete vírgula seis por cento).

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado um questionário com perguntas fechadas por meio de formulário eletrônico (Google Docs). A utilização deste formulário se deu pela diversidade de características vantajosas que ele possibilita, já que está em um meio acessível que é a Internet. Da Silva, Da Silva Lós e Da Silva Lós (2011) complementa afirmando que este tipo de recurso utilizado por meio da internet é tida como um espaço compartilhado entre usuários em que estes podem criar, inserir, editar, compartilhar, comentar conteúdos, o que em outros tempos não era possível.

Para o procedimento de coleta de dados foram utilizados os seguintes passos:

- 1º Contato inicial com os servidores em reunião pedagógica/administrativa para informá-los sobre o programa de QVT e pesquisa;
- 2º Envio do formulário eletrônico por e-mail (lista de e-mail dos servidores);
- 3º Reforço de aviso para responder ao questionário por meio de redes sociais (WhatsApp).

Resultados obtidos e questões problemáticas

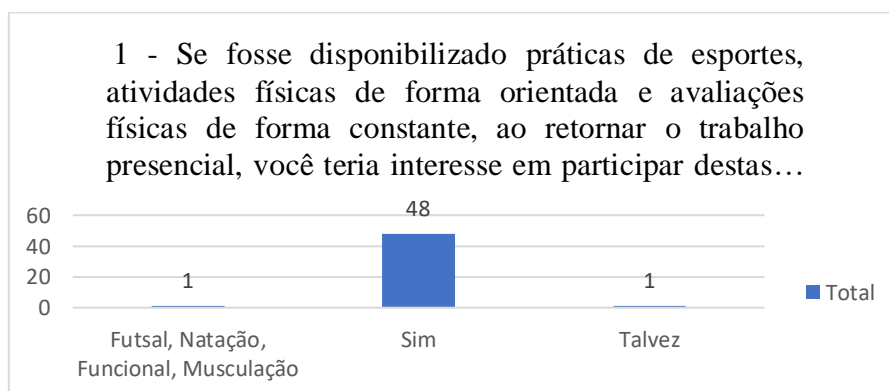
O presente plano de gerenciamento trata da elaboração de plano de ação do projeto de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) de caráter de curto, médio e longo prazo, respectivamente, nos eixos Saúde Integral, Estilo de Vida e Política Organizacional, tendo em vista o diagnóstico resultante da pesquisa realizada entre os servidores sobre sua atual

situação no trabalho, levando em consideração fatores que dificultam sua qualidade de vida.

Diante disso, elaborou-se atividades/ações que possivelmente serão realizadas entre os servidores, em ordem de prioridade (Quadro 1), com as ações imediatas que abrangerão o trabalho remoto e a atual situação pandêmica enfrentada no país, bem como ações que serão realizadas pós retorno das atividades, objetivando a execução das ações voltadas para a promoção de um ambiente organizacional de bem-estar individual e coletivo, voltado para a valorização do servidor, e a prevenção de riscos para saúde física e mental.

Assim, tendo em vista os eixos citados anteriormente, realizou-se algumas perguntas aos servidores, para diagnosticarmos suas queixas/sugestões. Abaixo traz-se o resultado das perguntas apresentadas.

Gráfico 1 – Práticas de esportes e avaliação física

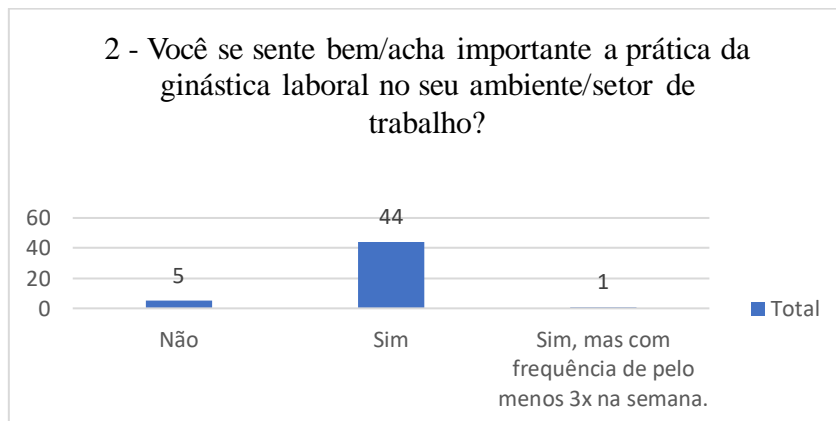


FONTE: Comissão de elaboradora.

A partir do gráfico 1, percebe-se interesse dos servidores em participar de ações que envolvam práticas de atividades físicas e esportivas de modo geral, visto que 98% (n=49) das pessoas sinalizaram vontade em participar dessas ações. Isso se faz necessário, ainda, levando em consideração o gráfico 9 que 30% (n=15) das pessoas responderam que atualmente não faz nenhum tipo de exercício físico e 42% (n=21) das pessoas relataram que fazem, no entanto considera a frequência dessa prática insuficiente. Tal realidade é de se preocupar, pois segundo Nahas (2001), a inatividade física pode promover o desenvolvimento de condições crônicas degenerativas. Assim sendo, se considera de suma importância ao voltar as atividades presenciais avaliações físicas, bem

como a promoção e incentivo de práticas relacionadas aos esportes e atividades físicas de modo geral.

Gráfico 2 – Ginástica laboral

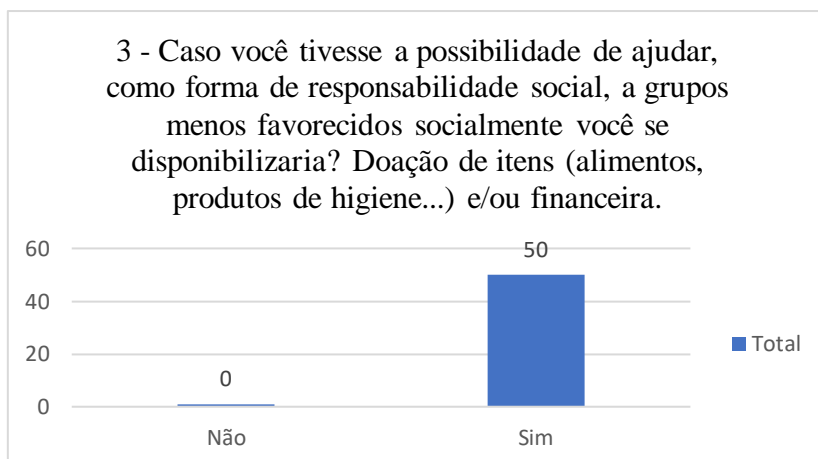


FONTE: Comissão de elaboradora.

O mundo do trabalho atual, com seus novos valores e exigências (níveis altos de desempenho, competências relativas à mobilização do trabalhador, formação contínua entre outras atividades) carrega contradições que, muitas vezes, envolvem os novos profissionais em situações críticas (LASSANCE et al.,2007). Por conta dessa pressão crescente, o trabalhador é forçado a desrespeitar os horários habituais, perdendo horas de sono, alimentando-se mal e não usufruindo de momentos de lazer, além de ser acometido, por vezes, de algum agravo advindo do seu ambiente de trabalho. Esses fatores, aliados às exigências de concentração para as tarefas cotidianas, muitas vezes faz do trabalho uma ameaça à sua integridade física e mental (TAVARES, 2007), pois acabam por sobrecarregar o trabalhador, levando-o ao estresse e por vezes à exaustão.

Pensando nessas situações o setor público e privado tem que pensar em promover ações voltadas para melhorar as condições de trabalho do trabalhador. A esse respeito, o gráfico 2 expõe que 90% (n=45) da amostra pesquisada concordaram com a relevância/importância da realização da ginástica laboral no ambiente de trabalho. Nesse sentido, torna-se importante a realização desta prática pois segundo Carvalho (2003 apud PADOVEZ 2015, p.124) “é o exercício físico orientado e praticado durante o horário do expediente visando a benefícios pessoais no trabalho, que tem por objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador”, ou seja, algo imprescindível no cotidiano dos trabalhadores.

Gráfico 3 – Ajuda ao próximo

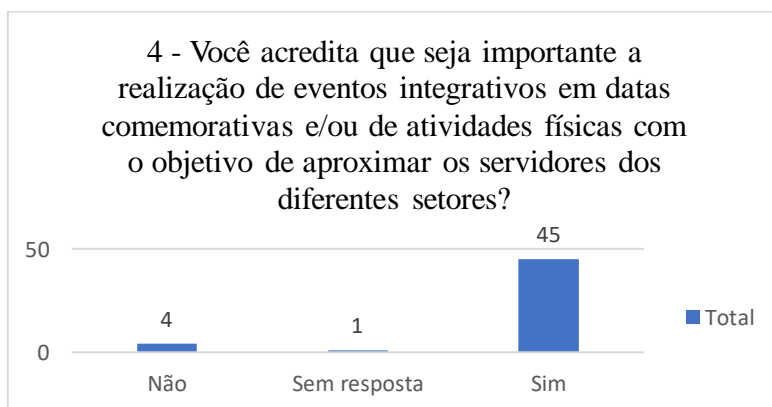


FONTE: Comissão de elaboradora.

Levando em consideração a realidade socioeconômica de parte da população, e ainda, agravada pelo momento pandêmico vivido. Em que muitas vezes se tem dificuldade de conseguir emprego e, conseqüentemente, renda para manter uma família com condições dignas de vida. Nesse contexto, é hora de ampliar os horizontes, refletir e tentar ajudar as pessoas que estão passando por dificuldade neste momento.

Baseado nesta situação, o gráfico 3 mostra que 100% (n=50) da amostra pesquisada se dispõe a ajudar como forma de responsabilidade social a grupos em situação de vulnerabilidade social por meio da doação de itens e/ou financeira.

Gráfico 4 – Realização de eventos integrativos.



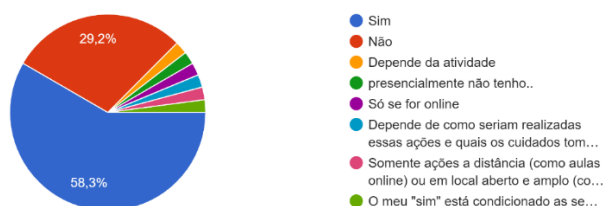
FONTE: Comissão de elaboradora.

A integração entre diferentes setores na esfera pública ou privada pode contribuir para uma melhor socialização entre seus trabalhadores. Assim sendo, como forma de

estabelecer boas práticas de convivência, conhecer diferentes realidades vivenciadas pelos trabalhadores de diferentes setores o gráfico 4 mostra que 90% (n=45) consideraram importante a realização de eventos integrativos para fortalecer os laços de amizade, companheirismo e, até, conhecer a realidade do outro.

Gráfico 5 – Interesse em participar de ações

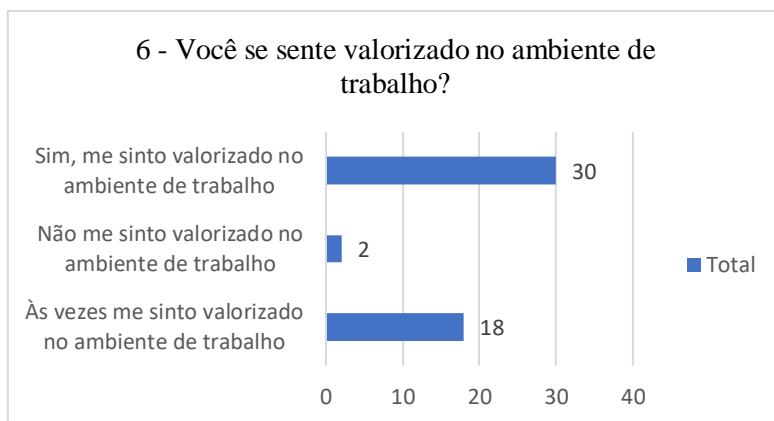
5 - Você tem interesse em participar de ações envolvendo exercícios físicos, caso sejam disponibilizadas, durante a pandemia?
48 respostas



FONTE: Comissão de elaboradora.

Tendo em vista o momento atual vivido pelas pessoas de restrições de circulação e a não abertura de espaços de promoção de atividades físicas, como academias de ginástica, parque poliesportivos, entre outros. Ocorreu uma diminuição de forma natural da participação de pessoas em práticas de atividades físicas e esportivas. Os servidores do *Campus* Pau dos Ferros do IFRN fazem parte desta estatística, visto que no gráfico 9 (destaca-se que para essa pergunta só houve 48 respostas) é relatado que 31,25% (n=15) pessoas atualmente não fazem nenhum tipo de exercício físico e 43,75 % (n=21) pessoas relataram que fazem, no entanto considera a frequência dessa prática insuficiente. Considerando esse cenário e reconhecendo os benefícios da importância da prática regular de exercícios físicos, 67% (n= 32) dos respondentes apresentam interesse em participar de ações envolvendo exercícios físicos durante a pandemia de acordo com o gráfico 5.

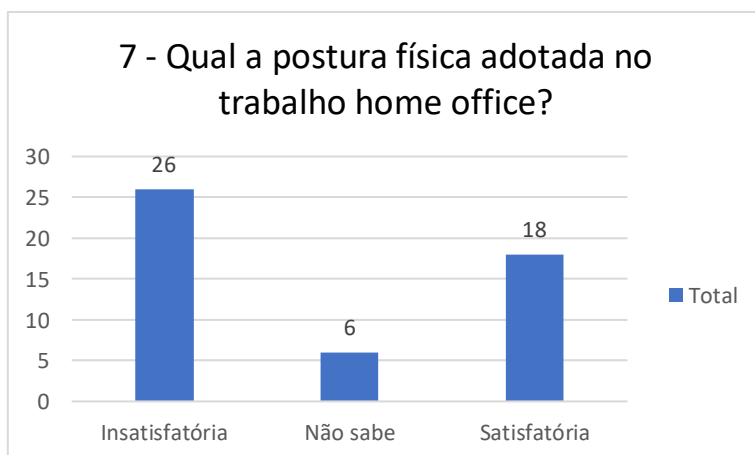
Gráfico 6 – Valorização no ambiente de trabalho



FONTE: Comissão de elaboradora.

A partir do gráfico 6, verificou-se que 36% (n=18) respondentes disseram às vezes não se sentem valorizados no ambiente de trabalho, e 4% (n=2) não se sentem valorizados no ambiente de trabalho. Nesse sentido, observa-se que possivelmente 40% (n=20) dos servidores se sentem incomodados pela falta de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido. Portanto, essa situação pode indicar a possibilidade de realização de ações no sentido de proporcionar a valorização e o reconhecimento do servidor.

Gráfico 7 – Postura física no ambiente de trabalho

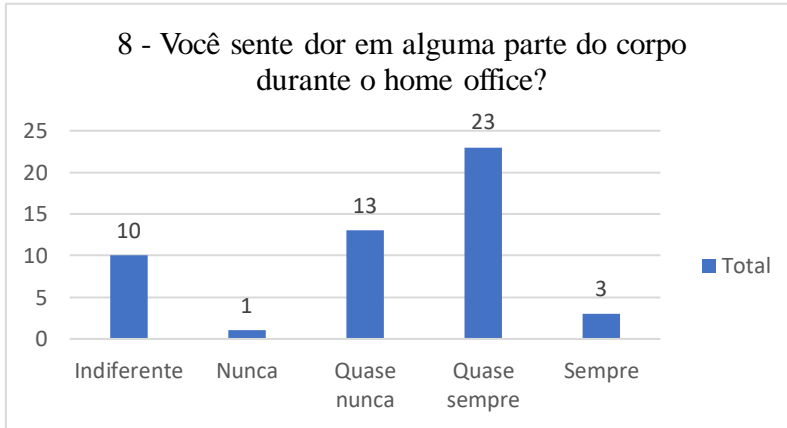


FONTE: Comissão de elaboradora.

No gráfico 7, verificou-se que 52% (n=26) respondentes consideram sua postura de trabalho no home office insatisfatória, e 12% (n=6) respondentes não souberam. Assim sendo, observa-se que mais de 50% dos respondentes necessitam de uma orientação a

respeito de como adotar boa postura no momento de trabalho, pois isto pode proporcionar mais conforto e evitar lesões advindas de posturas mal adotadas.

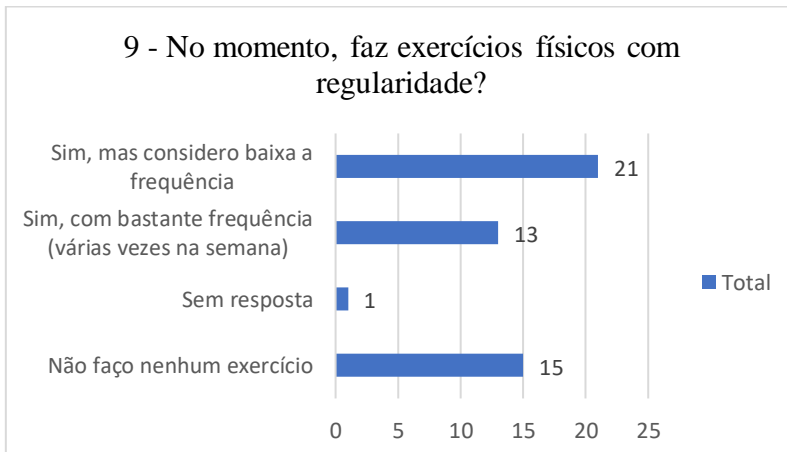
Gráfico 8 – Dor em alguma parte no corpo durante o trabalho home office



FONTE: Comissão de elaboradora.

No gráfico 8, verificou-se que 52% (n=26) respondentes sempre ou quase sempre sentem dores em alguma parte do corpo em decorrência do trabalho home office. Muitas vezes a rotina do trabalho home office são horas sentados em frente a tela de um computador, o que pode ocasionar dores pelo corpo, como por exemplo: na coluna, nos olhos, nas mãos, entre outros. Nessa perspectiva, existe a necessidade do desenvolvimento de ações no sentido de aliviar a dor causado pelo desconforto do ambiente de trabalho muitas vezes inadequado, bem a realização de exercícios de alongamento e/ou que ajudem no fortalecimento muscular.

Gráfico 9 – No momento faz exercícios físicos com regularidade



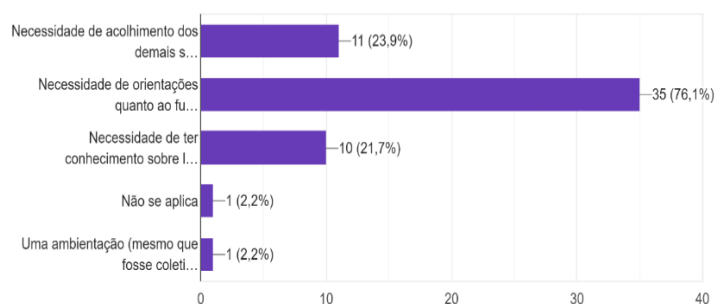
FONTE: Comissão de elaboradora.

De acordo com o gráfico 9, 30% (n=15) das pessoas que responderam relataram que atualmente não faz nenhum tipo de exercício físico e 42% (n=21) das pessoas afirmam que fazem, no entanto considera a frequência dessa prática insuficiente. Dados bastante preocupantes, pois a inatividade física pode ocasionar doenças hipocinéticas.

Gráfico 10 – Necessidades sentidas ao entrar em exercício

10 Quais necessidades você sentiu ao entrar em exercício no campus PF?

46 respostas

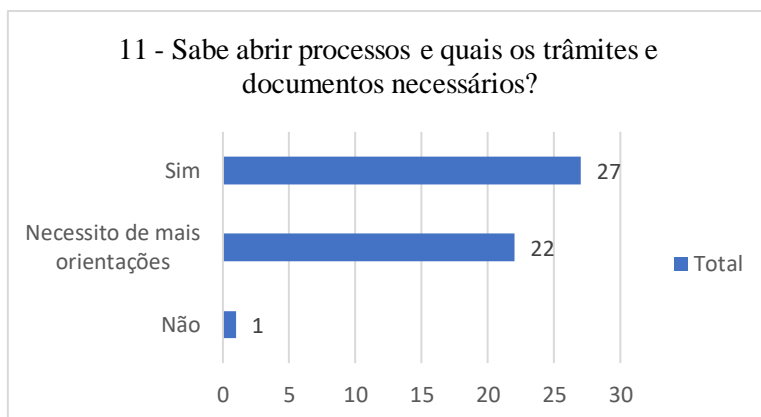


FONTE: Comissão de elaboradora.

No gráfico 10, verificou-se que 76,1% (n=33) dos respondentes tiveram necessidade de orientação quanto ao funcionamento e atribuições dos setores. Já 23,9% (n=11) tiveram necessidade de acolhimento dos demais servidores e 21,7% (n=10) necessitaram de conhecimento sobre lugares para alimentação e hospedagem. Nesse sentido, pode-se perceber que grande parte dos pesquisados apresentaram dificuldades em relação ao processo de ambientação, funcionamento, acolhimento e de conhecimento de lugares relacionado a alimentação e hospedagem.

OBS: É importante destacar que nesta pergunta poderia assinalar mais de uma opção. Além disso, só houve a resposta de 46 pessoas).

Gráfico 11 - Abrir processo e trâmites legais

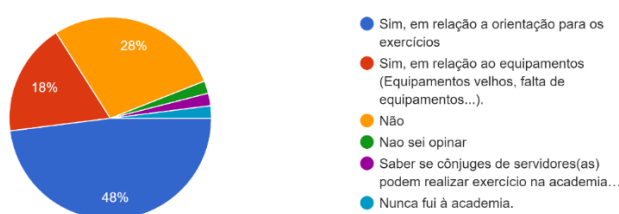


FONTE: Comissão de elaboradora.

A partir do gráfico 11, verifica-se que 44% (n=22) dos respondentes apresentam dificuldades em relação de como abrir processos eletrônicos, quais tramites burocráticos devem seguir e quais documentos devem ser anexados. Com base neste contexto, percebe-se a necessidade de ações no sentido de orientar a realização de tais procedimentos, para a efetivação de uma sistemática de trabalho satisfatória e mais eficiente.

Gráfico 12 – Dificuldade em realizar exercícios na academia de ginástica

12 Sente alguma dificuldade ao realizar exercício na academia de ginástica do Campus (pós retorno)?
50 respostas



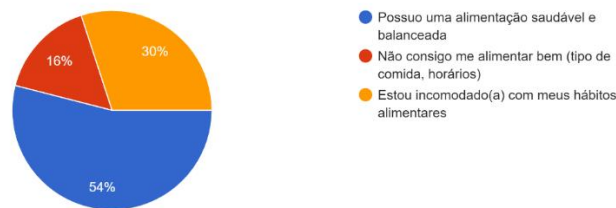
FONTE: Comissão de elaboradora.

No gráfico 12, verificou-se que 49% (n=24) dos respondentes tiveram necessidade de orientação para a realização de exercícios, e 16,3% (n=8) tiveram necessidade de orientação quanto aos equipamentos, por serem velhos ou insuficientes. A partir desta realidade e considerando o exercício enquanto um elemento essencial para saúde dos servidores, se faz necessário a manutenção e a própria aquisição de equipamentos

relacionados ao exercício resistido, como os equipamentos de academia de ginástica, de modo que possamos ofertar os exercícios de maneira mais qualitativa beneficiando os servidores. Além disso, observa-se com extrema necessidade de contratação de mão de obra (estagiário) para os horários de maior frequência (pós-pandemia).

Gráfico 13 - Alimentação

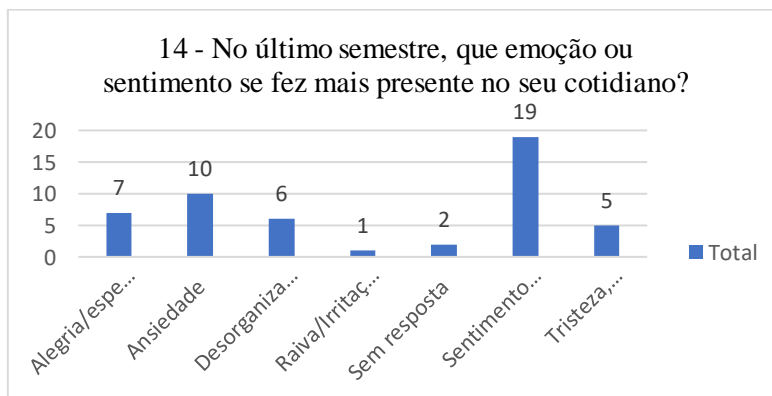
13 Como está sua alimentação?
ou respostas



FONTE: Comissão de elaboradora.

De acordo com o gráfico 13, observou-se que 54% (n=27) dos servidores disseram possuir uma alimentação saudável e balanceada, enquanto 46% (n=23) estavam incomodados com seus hábitos alimentares e/ou não estavam conseguindo se alimentar bem. Nesse sentido, observa-se que parte da amostra pesquisa necessita de atenção com relação a alimentação saudável, pois pode influenciar positivamente em outros fatores, como sono, emocional, bem como na prevenção de distúrbios alimentares e/ou condições crônico degenerativas/doenças.

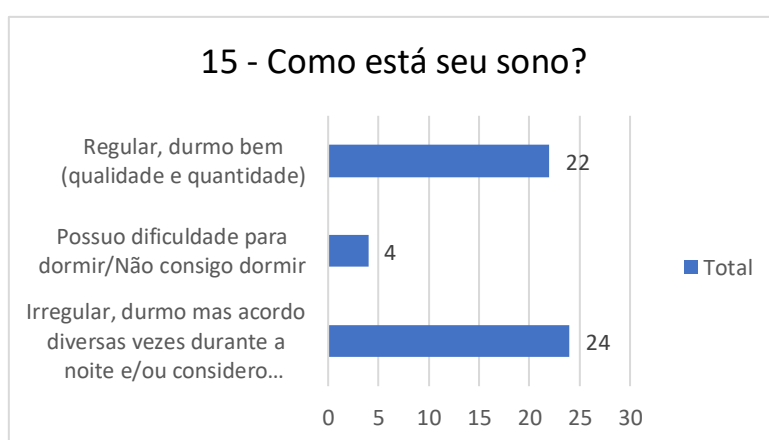
Gráfico 14 – Sentimento presente no último semestre



FONTE: Comissão de elaboradora.

A partir do gráfico 14, é possível perceber que 44% (n=22) dos servidores tiveram como sentimento ou emoção predominante no último semestre ansiedade, tristeza, desmotivação, desorganização e raiva. Tais sentimentos, podem ter sido ocasionados pela mudança brusca de rotina em virtude da pandemia uma vez que foi preciso readaptar as atividades relacionadas ao núcleo familiar e as de cunho profissional em um mesmo ambiente (residência do trabalhador). Onde, por muitas vezes, se confundia ou se misturava os afazeres domésticos com a elevada carga de trabalho advindas com o home office.

Gráfico 15 – Como anda seu sono



FONTE: Comissão de elaboradora.

Outros resultados importantes foram os relacionados ao sono, visto que o gráfico 15 demonstra que 56% (n=28) dos servidores relataram que não dormem bem. Nesse sentido, a partir dessa realidade se faz necessário em pensar ações que possam orientar aos servidores uma vez que o sono é um meio de repor energias e forma de descansar. Uma pessoa que tem o sono irregular, possivelmente, se sente esgotado de forma mais rápida sem ter disposição para realizar as tarefas relacionadas ao trabalho profissionais e pessoal.

Portanto, diante dos resultados obtidos por meio do estudo diagnóstico acima, foram pensadas algumas ações que podem ser implementadas no Campus Pau dos Ferros do IFRN como forma de contribuir para uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho. Essas ações estão apresentadas na Quadro 2 levando em consideração a ordem de prioridade.

Quadro 2 – Plano de atividades

Ordem de prioridade	Atividade	Situação problema/Objetivo	Eixo	Indicador	Meta	Instrumento de acompanhamento e avaliação	Custos
1	Doação de alimentos, produtos de higiene e/ou financeira a grupos em situação de vulnerabilidade social	Promover doação mensal de alimentos, produtos de higiene e/ou financeira a grupos em situação de vulnerabilidade social	Estilo de vida	Quantidade mensal de itens doados por mês	Fazer cinco doações por mês durante a vigência do programa, seja de cestas básicas, produtos de higiene e/ou financeira.	Lista de servidores doadores e quantidade de doações realizadas.	Sem custos
2	Campanhas de conscientização	Elaborar informativos e/ou eventos sobre processos de saúde-doença	Saúde Integral	Número de ações realizadas	Promover três ações informativas e de conscientização sobre doenças	Registro da realização	Sem custos
3	Inserção de momentos curtos (15 a 30 minutos) em reuniões pedagógicas/administrativas com temas envolvendo saúde	Proporcionar discussão e/ou vivências envolvendo temas de interesse para os servidores na área da saúde	Saúde Integral	Quantidade de momentos realizados	Promover dois momentos por mês com temas considerando os eixos política organizacional, saúde integral e/ou estilo de vida	Registro da sessão (foto e/ou lista de frequência)	Sem custos
4	Práticas/programas de atividades físicas durante a pandemia	Preparar programas de exercício físico personalizado, orientar e disponibilizar aos servidores	Estilo de vida	Registro do programa disponibilizado	Disponibilizar um programa de exercício físico orientado e personalizado aos servidores de forma mensal	Programas disponibilizados e sondagem de servidores que realizaram os exercícios	Sem custos
5	Ambientação do servidor	Elaborar cartilha de acolhimento resumida, explicando as atribuições dos setores, como também indicações de locais de hospedagem e alimentação.	Política Organizacional	Registro da cartilha finalizada	Elaborar uma cartilha	Questionário de avaliação/satisfação QVT.	Sem custos
6	Ergonomia e Exercícios	Elaborar cartilha de conscientização sobre a ergonomia, demonstrando	Política Organizacional	Registro da cartilha finalizada	Elaborar uma cartilha	Questionário de avaliação/satisfação QVT.	Sem custos

		a maneira correta de sentar, pausas regulares, exercícios laborais e de alongamento para fazer durante home office					
7	Saúde e bem-estar	Disponibilizar a academia de ginástica para a prática de musculação e funcional ao retorno das atividades presenciais. OBS: Atividade de preparação da academia de ginástica para quando acontecer o retorno das atividades presenciais.	Política Organizacional	Registro de compra de materiais/equipamentos para a academia.	Adquirir um Leg Press 90°, uma esteira profissional, uma máquina de agachamento individual, uma máquina peck deck, uma máquina puxador vertical com conjugação de remada baixa, um elíptico, uma máquina extensora e flexora, uma máquina para supino reto e inclinado, duas barras de 1,80cm, uma barra W de 1,50cm, seis barras de 40cm.	Quantidade de itens adquiridos	40.000,00
8	Corrida de rua	Criar um grupo de corrida de rua envolvendo os servidores do <i>Campus</i>	Estilo de vida	Lista/Número de participantes	Criar um grupo de corrida, incentivar e vivenciar a corrida de rua semanalmente. OBS: Inicialmente a prática individual em virtude da pandemia. Quando acontecer o retorno das atividades presenciais essa prática também passa a ser presencial entre os participantes.	Registro da prática	Sem custos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fonseca, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UECE, 2002. Apostila.

Da Silva, A.; da Silva Lós, D. E.; da Silva LÓS, D. R. Web 2.0 e pesquisa: um estudo do Google Docs em métodos quantitativos. **Renote**, v. 9, n. 2, 2011

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

NAHAS, Markus V.. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Mediograf, 2001.

PADOVEZ, Roberta de Fátima Carreira Moreira. **Ergonomia e Ginástica Laboral**. Apostila curso de Graduação da Rede Claretiano de Ensino. Educação Física Bacharelado. Versão fev./2015. Formato 15x21cm. 156 páginas.

Documento Digitalizado Público

Projeto do QVT alterado

Assunto: Projeto do QVT alterado
Assinado por: Rosianne Gomes
Tipo do Documento: Documento Informativo
Situação: Finalizado
Nível de Acesso: Público
Tipo do Conferência: Documento Original

Documento assinado eletronicamente por:

- Rosianne Batista Gomes, CHEFE DE GABINETE - FG1 - GABIN/PF, em 28/04/2021 10:42:36.

Este documento foi armazenado no SUAP em 28/04/2021. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifrn.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 771854

Código de Autenticação: 25362345e1

