

## A CONSTRUÇÃO DE UM PROJETO DE QUALIDADE DE VIDA PARA OS SERVIDORES/AS DO IFRN NATAL CENTRAL

I. L. Silva

E-mail: lvana.silva@ifrn.edu.br

### RESUMO

A correria do dia a dia, a falta de tempo para cuidar do corpo, nos leva muitas vezes a doenças ocupacionais, bem como o estresse. O objetivo geral do projeto é: Proporcionar práticas corporais em um programa de qualidade de vida que será desenvolvido pela COAS/DIAPE/CNAT nas áreas de cultura, esporte, lazer e meio ambiente, estimulando um bom convívio social e visando melhorar a qualidade de vida dos/as servidores/as desse Campus. Trata-se de uma pesquisa

do tipo qualitativa, se utiliza de dados numéricos quantitativos para sustentação qualitativa da análise dos dados, sendo recorrida a abordagem da Pesquisa-Ação. Até o momento, a leitura que fazemos é que não conseguimos desenvolver um trabalho contínuo de formação e educação e, até mesmo de conscientização, porém sabemos que o processo é longo e necessita de um tempo de assimilação e acomodação, uma vez que este trabalho é novo na instituição.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida, práticas corporais, pesquisa-ação.

## THE CONSTRUCTION OF A PROJECT OF LIFE QUALITY FOR THE SERVANTS FROM IFRN NATAL CENTRAL

### ABSTRACT

The difficulty of the day after day routine, just like the absence of time to take care of the body, ends up bringing, as consequences, to occupational diseases, likewise stress. The general objective of this project is: to proportionate body practices in a program of life quality, which will be devolved by COAS/DIAPE/CNAT, in the zones of culture, sport, leisure and environment, stimulating a good social familiarity and aiming to improve the life quality of the servitors of this Campus.

It's a qualitative research; it also uses quantitative numerical data to the qualitative sustentation of the data analysis and the utilized approach was the Research-Action one. Until now, due to the reading we did, we couldn't devolve a continuous work of formation and education, and even of awareness. However we do know that is a long process and needs a certain amount of time for the assimilation and the accommodation, once that this job is new at the institution as well.

**KEYWORDS:** Life quality, body practices, Research-Action.

## 1 INTRODUÇÃO

Diante das diversas suscitações ocasionadas no século em curso, a Educação emerge como um trunfo imperioso para que o ser humano tenha a probabilidade de avançar na materialização dos ideais de liberdade, paz, justiça social, ética e amor, mas com qualidade de vida para todos.

Instituições públicas que tratam de Educação no nosso país devem estar atentas ao que rege estas ideias supracitadas.

O Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN), que passou por diversas denominações, como: Escola de Aprendizes e artífices de Natal; Liceu Industrial; Escola Industrial de Natal; Escola Técnica Federal do RN (ETFERN); Centro Federal de Educação Profissional e Tecnológica (CEFET) e por fim Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN, prima por essas ideias.

O Campus Natal Central do IFRN, no alto dos seus 103 anos de existência, desenvolve um trabalho social na Área Educacional do nosso estado e país, trabalho este desempenhado por indiscutível empenho de nossos funcionários.

Ao considerarmos a correria do dia a dia, a falta de tempo para cuidar do corpo, como alimentação adequada, falta de exercício físico, sono adequado e o excesso de trabalho repetitivo, nos levam muitas vezes a doenças ocupacionais, bem como o estresse. Pensando nesses fatores, o IFRN – Campus Natal Central (CNAT) reflete sobre a qualidade de vida dos/as seus/suas funcionários/as. Como ex-aluna dessa instituição, sempre percebi a preocupação com seus/suas servidores/as. E, atualmente, como servidora estamos tendo a oportunidade de dar continuidade a esse trabalho.

Desta forma, a nossa coordenação vem trabalhando na perspectiva de propor o presente projeto em que serão efetivadas ações envolvendo o acesso a promoção da saúde física e mental dos servidores ativos e inativos, os terceirizados e estagiários melhorando a interação entre todos, com a realização de um projeto que proporcione o dialogo corporal através de práticas corporais. Uma vez que a principal característica da nossa Instituição é oferecer ensino público, gratuito e de qualidade, devendo, portanto estar atenta à conservação da qualidade de vida do seu quadro funcional, pois quando estamos bem trabalhamos satisfeitos e vivemos melhor ainda.

Diante deste contexto, a Coordenação de Assistência ao Servidor do CNAT intenciona ampliar um projeto destinado à qualidade de vida dos servidores, terceirizados, inativos e estagiários do IFRN – Campus Natal Central. A utilização de práticas corporais dá-se na perspectiva de um diálogo em que o/a servidor/a negue a performance nessas práticas, negue a busca de um corpo padronizado, da competitividade exacerbada, mas que essas práticas proponham harmonização, solidariedade, compaixão, alegria, prazer (pessoal e no trabalho), enfim, respeito à natureza. Portanto, o objetivo geral deste Projeto é:

Proporcionar práticas corporais em um programa de qualidade de vida que será desenvolvido pela COAS/DIAPE/CNAT nas áreas de cultura, esporte, lazer e meio ambiente,

estimulando um bom convívio social e visando melhorar a qualidade de vida dos/as servidores/as desse Campus.

A relevância do projeto dá-se da iniciativa sobre a importância de se criar condições adequadas a vida dos/as servidores/as de nossa instituição, de modo que eles/as se sintam participante da organização e passem a atuar com mais satisfação pessoal e profissional em todas as ações do dia a dia na instituição.

Desta maneira, e pensando na minimização dos problemas sociais e de saúde dos nossos/as servidores/as, estamos desenvolvendo o programa de qualidade de vida buscando a formação de um caráter crítico, reflexivo, social, e participativo do indivíduo e que leve em conta a valorização pessoal e do seu trabalho. Então, visando melhores condições de desenvolvimento pessoal e profissional dos/as servidores/as do IFRN/CNAT, percebeu-se a necessidade desse Projeto voltado para o bem estar dos nossos/as servidores/as, em que possamos desenvolver práticas corporais que tragam mudanças no estilo de vida deles/as. Pois, assim como aponta Bom Sucesso (1998), ao abordar sobre os fatores intrapessoais a respeito da qualidade de vida no trabalho, concordamos que: “A vida no trabalho faz-se em cenário de atitudes, emoções e sentimentos de enorme diversidade, reproduzindo a forma particular de cada indivíduo lidar com a realidade” (p.37).

Esse projeto também vem sendo realizado como parte de um projeto maior, o Projeto Campus Verde, que envolve os diversos setores do CNAT, cujo objetivo é tratar dos diversos aspectos que envolvem a Agenda Ambiental na Administração Pública (A3P). Seguindo a orientação dessa agenda o campus definiu as seguintes temáticas de atuação: **1. Uso racional dos recursos naturais; 2. Gestão adequada dos resíduos sólidos; 3. Licitação sustentável; 4. Saúde e qualidade de vida e 5. Formação continuada em Educação Ambiental.**

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Educação, práticas corporais e qualidade de vida

Houve um tempo em que o homem se considerava a própria ou parte da natureza, em que se acreditava, como acreditavam os indígenas, que o ser humano era uma espécie a mais no planeta e não a única e a mais importante, como a sociedade civilizada parece supor. Naqueles tempos, o homem não teria necessidade de voltar à natureza, porque sensivelmente se encontrava imerso a ela, era sua própria vida, tinha a compreensão de que sua própria existência faz parte dela. Pouco a pouco, a raiz, sobretudo da revolução industrial, a aparição das cidades tal como se conhece hoje, o ser humano começa a distanciar-se da madre Terra, tratando de tirar dela suas necessidades básicas, deixando a margem desta. A Educação é um meio dessa reaproximação porque promove consciência.

Assim, a Educação e o seu processo educacional motivam o homem a constituir e torná-lo cada vez mais capaz de apontar o contexto social, as ações que o rodeiam, oferecendo elementos que o proporcione a intervir, transformar ou construir determinado contexto. É a partir da valoração que se torna possível definir objetivos para a educação. Partindo-se da presunção que a



educação prima pela ascensão do homem, é suas ansiedades que gerarão os objetivos educacionais. Para Saviani (1980, p. 41), “os valores indicam as expectativas, as aspirações que caracterizam o homem em seu esforço de transcender-se a si mesmo e a sua situação histórica”. Dessa forma, o autor contextualiza o homem como um ser histórico-social, apropriado a intervir na vida em sociedade, e encontrar condições para alterá-la e para se compreender enquanto ser.

Como exemplo disso, podemos observar nas últimas três décadas do século XX, além de notáveis descobertas e progressos científicos, numerosos países – chamados emergentes – superaram o subdesenvolvimento, enquanto o nível de vida continuou a progredir em ritmos bastante diferentes, conforme as instabilidades de cada Estado. E, no entanto, um sentimento de desencanto parece dominar o mundo e contrasta com as expectativas surgidas após a Segunda Guerra Mundial. É possível falar, portanto, das decepções do progresso no plano econômico e social: o que é confirmado pelo aumento do desemprego e pelos fenômenos de exclusão social nos países ricos, fatos que vem ocorrendo atualmente, com a crise europeia e americana, assim como pela persistência das desigualdades de desenvolvimento no mundo. Apesar da consciência do homem através de diversas ações de proteção ao meio ambiente com reuniões, encontros, como a Rio 92 e 2012, os desastres naturais estão cada vez mais fortes, basta citarmos as catástrofes como a do Japão no ano de 2011, bem como acidentes tecnológicos, porque de fato o homem não muda suas ações, pois a ganância pelas questões materiais está acima do respeito ao humano.

Ao problematizar a educação, Morin (2005) propõe a reforma universitária, a reforma do pensamento único para o complexo, porque, segundo ele, o pensamento complexo propiciará a hominização, a ética humana. Assim, ele propõe, em 2006, os sete saberes necessários à educação do futuro, quais sejam: as cegueiras do conhecimento: o erro e a ilusão; o conhecimento pertinente; ensinar a condição humana; ensinar a identidade terrena; enfrentar as incertezas e ensinar a compreensão. Portanto, para Morin (2005), a missão da reforma do pensamento é:

A reforma do pensamento contém uma necessidade social-chave: formar cidadãos capazes de enfrentar os problemas de seu tempo. Com isso, tornar-se-ia possível frear o debilitamento da democracia que suscita, em todos os campos da política, a expansão da autoridade dos experts, de especialistas de toda ordem, que limitam progressivamente a competência dos cidadãos, condenados à aceitação ignorante daqueles que são considerados conhecedores, mas que de fato praticam uma compreensão que rompe com a contextualidade e a globalidade dos problemas (p.27).

Assim, o homem constitui uma afinidade de valores intensamente larga, e, na maioria das vezes, sem ao menos entendê-las. De tal modo, valoriza, internamente, os elementos da natureza primordiais à manutenção da sua vida (ar, água, alimentos, etc.) muito embora não se preocupe em apresentar o valor deles. Portanto, pensar e agir sobre o prisma da natureza, numa compreensão de totalidade faz-se nobre, como propõe Morin.

As práticas corporais podem ser um meio específico de educação, como aponta Soares (2006), mas para isso faz-se necessário à consciência de que você é um corpo e, graças à isso, essa compreensão do corpo é de fundamental importância, pois, assim, nós profissionais da área, teremos a possibilidade de olhar a educação por outro ângulo. Teremos condições de perceber

uma educação que realmente favoreça o desenvolvimento pleno do indivíduo, sendo esta voltada para os ideais de humanização. E não uma educação que reprime, que exclui, que aliena os interesses e sonhos daqueles que nos depositam confiança de um futuro melhor.

A consciência de seu corpo, apesar de não ser um ponto ainda em evidência da Educação, tem muito que oferecer para o desenvolvimento, pois será através deste amadurecimento que se tornará fonte de conhecimentos e aspirações para aqueles que buscam emancipar sua prática pedagógica, pois esta oferece subsídios coerentes que contrasta com os ideais desumanos do sistema capitalista atual.

Para Santin (1992), a corporeidade, ou seja, sua compreensão de corpo é vivificada pela sociedade de maneira distraída. As pessoas frequentemente não se interrogam sobre o significado do seu corpo, e quando param para perceber-se corporalmente, esta percepção se processa sob a ótica dos modelos padronizados impostos na sociedade.

Uma das formas mais práticas de se chegar às pessoas atualmente é através da mídia que muitas vezes apresenta questões de seu interesse, por exemplo, o culto ao corpo, para Anjos (1997), exige disciplina, sacrifícios e, em seguida, a disciplina moral, pois uma vez passiva age no sentido de culpabilidade, quando é ditado que cada um tem o corpo que merece. O respeito ao corpo é uma necessidade de consciência que o homem deva ter um conhecimento mais amplo de si, pois este corpo é um corpo no mundo, um corpo concreto e passível de influências.

Para Soares (2005, p. 48), ao fazer uma análise da arquitetura esportiva, que, segundo ela, também padroniza, não apenas os gestos corporais, mas também determina um estilo de vida, um estado de espírito, aponta que: “Torna difícil pensar práticas corporais e espaços para o seu desenvolvimento, seja em escolas ou fora delas, que não estejam domesticados pela cultura do esporte de alto rendimento, do treinamento desportivo e todo seu aparato científico”. Isto é, um estilo de vida que carrega padronizações corporais, gestuais, comportamentais, através da realização de práticas corporais, enfim, que estimula o consumo exacerbado dessas pratica e mistifica a compreensão corporal.

Portanto, a proposição de práticas corporais que ao invés de privilegiar as técnicas, os exercícios estafantes, automatizados, atentos ao cultivo da cultura de movimentos dos indivíduos, preocupados com a sensibilidade, com as emoções, sentimentos e senso estético, uma vez que, vendo o corpo como máquina, dentro da ótica da aptidão física, considerando o princípio da utilidade e do uso estaremos sendo reducionistas em nossos objetivos de integração e socialização dos/as servidores/as do CNAT. Essa redução ao corpo físico, sua constituição anatômica, dificilmente está vinculada às questões de ordem social, política, ideológica ou cultural, que pleiteamos neste projeto de qualidade de vida ao/a servidor/a do CNAT.

As práticas corporais são fenômenos que se mostram, prioritariamente, ao nível corporal e que se constituem como revelações culturais de atitude lúdica, tais como os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes, as artes marciais e acrobáticas, entre outras práticas sociais. Estas manifestações são compostas por técnicas corporais, como já identificava e categorizava o antropólogo Marcel Mauss na passagem do século XIX para o século XX. É também uma forma de linguagem como expressão corporal e os fenômenos acima apontados constituem o acervo

daquilo que vem sendo chamado de cultura de movimento. Estas manifestações, entre outros fatos culturais que se expressam corporalmente, são representantes da corporalidade humana. As práticas corporais como meio de tornar possível o acesso a natureza, a solidariedade, a alegria é primordial para a qualidade de vida. Pois pensar que: “as práticas corporais são mediações, são discursos sociais que compõem sistemas simbólicos, são, portanto, materialidade que pode produzir outras representações sobre o corpo” (SOARES, 2005, p.61).

Dessa maneira, compreender seu corpo, enquanto ser vivo e participante de um meio social irá proporcionar uma melhor vivência em sociedade, em sua qualidade de vida.

Para Bom Sucesso (1998, p.8): “Com a ascensão no Ocidente do Budismo e de outras religiões orientais surgem às preocupações com a qualidade de vida, passando o trabalho a constituir uma forma de contribuição pessoal, experiência que só faz sentido quando sintonizada com as aspirações e os interesses pessoais”.

A referência que se aborda à qualidade de vida tem relação ao prolongamento da vida cronológica, como aponta Moreira (2001, p. 13):

Prolongar a vida é um valor biologicamente desejável, posto como um valor cultural. Prolongar a vida, hoje, torna absoluta a cronologia, traduzida como longevidade e esperança de vida, e a falta de cuidados para atingir esse fim é alertada por campanhas contra seus riscos, pelo valor negativo para as finanças públicas nos gastos com a saúde. Não faz parte da preocupação atual o movimento da qualidade de vida o que cada um deve fazer com sua própria vida, bem como na relação que cada um estabelece com a vida de seus semelhantes, quando beneficiado com o aumento dos anos que deverá viver.

Desse modo, compactuamos que qualidade de vida nos faz aprender a viver e a conviver bem conosco, com o outro e com a natureza, assim esperamos, como aponta Moreira (2001), que a compreensão sobre o conceito de qualidade de vida seja complexo, pois como ele afirma:

Arriscamos dizer que o conceito atual de qualidade de vida, se não for entendido em sua complexidade, talvez seja doente, valorizando apenas a quantidade de anos a mais, mesmo que isso possa significar indiferença, mais exacerbação de competitividade. Portanto, é necessário saber ver, saber perceber, saber conceber e saber pensar” (p.15-16).

Além da abrangência de complexo: “Empreender qualidade de vida é participar de projetos pedagógicos que se destinem a redimensionar esses valores, a compreender que um ser humano educado só pode ser considerado assim se for educado para o trabalho e para o ócio” (MOREIRA, 2001, p.22).

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 Tipo de pesquisa

O presente projeto caracteriza-se como uma pesquisa do tipo qualitativa, se utiliza de dados numéricos quantitativos para sustentação qualitativa da análise dos dados, sendo recorrida a abordagem da Pesquisa-Ação.



A pesquisa qualitativa, que nos dará subsídios para fundamentar nossas discussões, segundo Chizzoti (1995):

Parte do fundamento de que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, uma interdependência viva entre o sujeito e o objeto, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito o conhecimento não se reduz a um rol de dados isolados, conectados por uma teoria explicativa; o sujeito-observador é a parte integrante do processo de conhecimento e interpreta os fenômenos, atribuindo-lhes um significado e relações que sujeitos concretos criam em suas ações (p.79).

Ao considerarmos que a pesquisa qualitativa, assim como aponta Lüdke e André (1986), leva em consideração o direto contato do pesquisador com o objeto de estudo e seu ambiente de investigação, neste caso estará ligados/as diretamente através da intervenção das práticas corporais.

Outras características apontadas por Lüdke e André (1986) nesse tipo de pesquisa são: ambiente natural como fonte direta de dados e o pesquisador como principal instrumento; os dados coletados são predominantemente descritivos; o produto é menos preocupante que o processo de ação; o pesquisador se preocupa mais com o significado que as pessoas dão aos fatos e as coisas da vida; o processo indutivo é o foco na análise dos dados.

Além de pesquisa qualitativa, acreditamos que a abordagem da Pesquisa-ação atenda os pressupostos do projeto, pois, segundo Betti (p. 248, 2009): “A compreensão da pesquisa-ação como delineamento de pesquisa ficará facilitada se a situarmos no quadro das tipificações da abordagem qualitativa proposto por André (1995)”.

Para André (1995) apud Betti (2009, p. 249-250):

a pesquisa-ação surgiu com o propósito de investigar relações sociais e promover mudanças em atitudes e comportamentos dos indivíduos, e apresenta atualmente várias correntes, mas todas elas envolvem um plano de ação baseado em objetivos, em um processo de acompanhamento e controle da ação planejada e no relato concomitante desse processo.

Como o projeto intenciona proporcionar práticas corporais que venham a harmonizar o/a servidor/a em sua vida pessoal e profissional a pesquisa-ação contribuirá para atingirmos esta intenção, uma vez que, segundo Betti (2009), um dos aspectos dessa pesquisa é a tomada de consciência e a produção de conhecimento por parte dos participantes da ação.

Os instrumentos de coletas de dados foram: questionário semi-estruturado, observações das práticas corporais, filmagens e imagens das práticas corporais. Estes instrumentos são fundamentais para que possamos perceber os mínimos detalhes e contribuir com fidedignidade na ação do objetivo do projeto, como aponta Lüdke e André (1986, p. 12): “Todos os dados da realidade são considerados importantes. O pesquisador deve, assim, atentar para o maior número possível de elementos presentes na situação estudada”.

### 3.2 Análise dos dados

Os dados estão sendo analisados de forma discursiva de acordo com a interpretação dos gráficos dos dados tabulados dos questionários, das observações e perguntas abertas após a realização das práticas corporais, bem como da análise das filmagens e imagens. Ao apurarmos os dados do questionário, iniciamos a realização do projeto.

## 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Para a aplicação da entrevista semi-estruturada elegemos alguns sub-tópicos e iremos apresentar neste trabalho os seguintes:

- Atividades exercidas; Faixa etária; O que o IFRN poderia oferecer aos servidores; Sugestões a COAS.

Os questionários foram aplicados com os docentes e técnicos administrativos perfazendo um total de 54% de docentes e de 46% de técnicos administrativos.

A faixa etária de idade dos entrevistados variaram de 20 a 50 anos de idade, sendo que 4% encontram-se na faixa de 20 a 25 anos; 8% de 31 a 35 anos; 11% de 36 a 40 anos; 13% de 41 a 45 anos; 28% de 45 a 50 anos e 36% acima de 51 anos.

Ao questionarmos a respeito do que o IFRN poderia propiciar ao servidor obtivemos os seguintes percentuais: Artes 7%; cultura 18%; práticas corporais/esportes 47% e para o lazer 27%. Embora tenham sido as mesmas atividades propostas quando questionamos quais as sugestões para a COAS.

Para estas duas questões observamos as seguintes atividades: - Artes: Coral, atividades com desenho e pintura. - Cultura: ciclos de cinema, apresentações teatrais, eventos musicais, atividade de dança. - Práticas corporais/esportes: caminhada/corrida; voleibol; musculação; yoga; pilates, alongamentos; trilhas ecológicas; trekking de regularidade, hidroginástica, musculação, natação. - Lazer: atividades na praia; atividades na lagoa do Bonfim (chalés da ASIF); trilhas ecológicas no parque das dunas; corridas de kart; mergulho. - Outros: aqui destacamos as palestras solicitadas com os seguintes profissionais: infectologistas; cardiologistas; fonoaudiólogos; fisioterapeutas; psicólogos; nutricionistas; geriatras; pneumologistas e educador físico.

Ao utilizarmos da coleta de dados da entrevista entendemos, assim como Lüdke e André (1986, p.34), tratar-se de um instrumento que permite a apreensão próxima ao curso das informações desejadas. Para essas autoras:

Como se realiza cada vez de maneira exclusiva, seja com indivíduos ou com grupos, a entrevista permite a correção, esclarecimento e adaptações que a tornam sobremaneira eficaz na obtenção das informações desejadas. Enquanto outros instrumentos têm seu destino selado no momento em que saem das mãos do pesquisador que o elaborou, a entrevista ganha vida ao se iniciar o diálogo entre o entrevistador e o entrevistado.



Em consonância com o apresentado pelo questionário fomos realizando algumas ações que atendiam, mas que estavam no limite de possibilidade de realização de espaço adequado, material e pessoal qualificado para realizar a prática corporal ou atividades solicitadas. Então criamos subprojetos que são os seguintes: **dança de salão**, realizado duas vezes na semana; **Alongamento, caminhada e corrida**, também realizado duas vezes na semana; **atividades de lazer no final de semana**, todo mês elegemos uma das práticas corporais propostas pelos/as servidor/a e a realizamos em um dia do final de semana, em que servidores/as e familiares são convidados a participar; **Semana de Qualidade de Vida**, realizamos esta semana com o intuito de culminar com o trabalho desenvolvido durante todo o ano abordando palestras de saúde do trabalho com fisioterapeuta, psicólogo e nutricionista; atrações culturais, jogos esportivos competitivos e práticas corporais alternativas: Yoga, escalda do muro e dança de salão.

## 5 CONCLUSÕES

A realização desse projeto vem sendo de significativa relevância para nós e para os/as servidores/as que estão participando das práticas corporais, bem como das demais atividades promovidas pela COAS. Por outro lado temos observado a baixa participação efetiva dos/as servidores/as.

Realizamos em três finais de semana, como apontando pelo cronograma acima, atividades de lazer para servidores/as e familiares. No passeio ciclístico apenas duas servidoras fizeram parte; na trilha ecológica no parque das dunas dos trinta e dois inscritos participaram doze servidores/as e familiares; no servkart dos vinte inscritos participaram onze servidores/as. Vale esclarecer que apenas no nosso campus temos 613 servidores/as (docentes e técnicos administrativos) e, todas as atividades estão disponíveis a todos, bem como a estagiários e aposentados. Algo que podemos observar que contraditório a partir do discurso dos/as servidores/as ao questionarmos a respeito dos pontos positivos da realização das práticas corporais na semana de qualidade de vida que promovemos em outubro e novembro, por exemplo:

“Práticas de atividades esportivas, culturais, sociais e de saúde tão necessárias no nosso cotidiano”; Eventos como esse são importantes para alertar os servidores sobre a necessidade de regulares práticas esportivas e culturais. Serviu também para diminuir mais o stress do dia a dia, diante de tantos processos e obrigações no ambiente de trabalho. “É fundamental destacar a excelente iniciativa e esforço da COAS para desenvolver o evento”.

Dessa maneira, mesmo tendo solicitado diversas atividades, como apontaram nos questionários, e afirmando quando avaliamos e em conversas nas reuniões, nos corredores relatando e ressaltando da importância do trabalho desenvolvido pela COAS, porém não conseguimos entender o discurso divergente da prática, uma vez que a falta de participação efetiva nas práticas corporais e mesmo nas demais atividades é notória como apresentado com os dados. Assim, no momento, a leitura que fazemos é que não conseguimos desenvolver um trabalho contínuo de formação e educação e, até mesmo de conscientização, porém sabemos que o processo é longo e necessita de um tempo de assimilação e acomodação, uma vez que este trabalho é novo na instituição.

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANJOS, J. L. *Temáticas e discursos da corporeidade*. Vitória: UFES, Centro de Educação Física e Desportos, 1997.
- BETTI, M. *Educação física escolar: ensino e pesquisa-ação*. Ijuí: Ed. Ijuí, 2009.
- BOM SUCESSO, E. de P. *Trabalho e qualidade de vida*. Rio de Janeiro: Qualitymork/Dunyda. Ed., 1998.
- CHIZZOTTI, A. *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. São Paulo: Cortes, 1995.
- LÜDKE, M.; MARLI, E. D. A. ANDRÉ. *Pesquisa em Educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU, 1986.
- MOREIRA, W.W. (Org.). *Qualidade de vida: complexidade e educação*. Campinas: Papirus, 2001.
- MORIN, E. *Educação e complexidade: os sete saberes e outros ensaios*. Maria Conceição Almeida, Edgar de Assis Carvalho, (org.) – 3ª. Ed. – São Paulo: Cortez, 2005.
- SANTIN, S. *Perspectivas na visão da corporeidade*. In: Moreira, W. W. (Org.). *Educação física: Perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papirus, 1992.
- SAVIANI, Demerval. *Educação: do senso comum à consciência filosófica*. São Paulo: Cortez, 1980.
- SOARES, C. L. *Práticas corporais: invenção de pedagogias?* In: *Práticas corporais: gênese de um movimento investigativo em Educação Física*. V1. Ana Márcia Silva, Iara Regina Damiani (organizadoras) – Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte, 2005.