

A questão não é ter tempo,



É CRIAR
TEMPO.

Projeto de Qualidade de vida no trabalho para profissionais da Educação Básica

Project of quality of life at work for professionals of Basic Education

NEUCIVÂNIA MOREIRA DA SILVA
SÔNIA CRISTINA FERREIRA MAIA

A questão não é ter tempo, é criar tempo.

PROJETO DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO
BÁSICA

PROJECT OF QUALITY OF LIFE AT WORK FOR PROFESSIONALS OF BASIC
EDUCATION

ORGANIZADORAS
Neucivânia Moreira da Silva
Sônia Cristina Ferreira Maia

Neucivânia Moreira da Silva
Sônia Cristina Ferreira Maia

PROJETO DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO PARA PROFISSIONAIS DA
EDUCAÇÃO BÁSICA

Produto pedagógico apresentado ao programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – PROFEPT, na linha Práticas Educativas em EPT, MACROPROJETO DE PESQUISA: 2 - Inclusão e diversidade em espaços formais e não formais de ensino na Educação Profissional e Tecnológica.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	06
--------------	----

INTRODUÇÃO	07
------------	----

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO	10
---	----

OBJETIVOS	12
-----------	----

METODOLOGIA	13
-------------	----

PLANO DE IMPLANTAÇÃO	16
----------------------	----

AVALIAÇÃO	17
-----------	----

CRONOGRAMA	18
------------	----

REFERÊNCIAS	19
-------------	----

FICHA CATALOGRÁFICA
Biblioteca IFRN – Campus Mossoró

S586 Silva, Neucivânia Moreira da.
Projeto qualidade de vida no trabalho para profissionais da educação básica / Neucivânia Moreira da Silva, Sonia Cristina Ferreira Maia – Mossoró, RN, 2019.
21 f. : il. color.

Produto Educacional integrante da Dissertação: Qualidade de vida e trabalho na escola de educação básica (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, 2019.

1. Qualidade de vida. 2. Trabalho. 3. Educação básica. I. Maia, Sonia Cristina Ferreira. II. Título.

CDU: 796:37(0.078)

RESUMO

O produto “Proposta para o desenvolvimento de um projeto de qualidade de vida no trabalho para profissionais da educação básica” fez parte da pesquisa de mestrado intitulada “Qualidade de vida e trabalho: proposta de intervenção na educação básica” realizada durante o mestrado profissional em Educação Profissional e Tecnológica, desenvolvido pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN. A proposta deste produto consistiu em sistematizar um projeto de qualidade de vida no trabalho direcionado para professores, gestores e funcionários, que atuam na educação básica, especificamente na escola João Luis Maia que fica situada na zona rural do Município de Limoeiro do Norte/CE. Trata-se da construção de uma proposta de intervenção colaborativa que teve como base o desenvolvimento de práticas corporais na escola, tendo-as como uma alternativa viável para melhoria da qualidade de vida desses profissionais que atuam na área educacional.

Palavras chaves: Qualidade de vida. Trabalho. Educação básica. Escola.

ABSTRACT

The product “Proposal for the development of a quality of life at work project for basic education professionals” was part of the master's research entitled “Quality of life and work: intervention proposal in basic education” carried out during the professional master's degree in Education Professional and Technological, developed by the Federal Institute of Education, Science and Technology of Rio Grande do Norte - IFRN. The purpose of this product was to systematize a project of quality of life at work directed to teachers, managers and employees, who work in basic education, specifically at João Luis Maia school which is located in the rural area of Limoeiro do Norte / CE. This is the construction of a collaborative intervention proposal that was based on the development of body practices in the school, having them as a viable alternative for improving the quality of life of these professionals working in the educational area.

Keywords: Quality of life. Job. Basic education. School.



APRESENTAÇÃO

Este produto educacional foi apresentado ao Mestrado profissional em Educação profissional e tecnológica - PROFEPT, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN, *campus* Mossoró, na linha de práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica, no macroprojeto de pesquisa que trata da Inclusão e diversidade em espaços formais e não formais de ensino na Educação Profissional e Tecnológica.

O produto pedagógico foi elaborado com o intuito de sensibilizar os professores, gestores e funcionários de uma escola municipal da cidade de Limoeiro do Norte/CE sobre a importância da atividade física e a relação desta com a qualidade de vida do ser humano. Trata-se de um projeto de qualidade de vida que busca trabalhar a inserção de práticas corporais no ambiente de trabalho, tendo como público alvo os profissionais da escola João Luís Maia, que fica situada em uma comunidade da cidade de Limoeiro do Norte - Ceará.

A confecção deste produto foi uma atividade colaborativa realizada pela pesquisadora e pelos participantes do estudo. As práticas corporais propostas no projeto deverão ser definidas pelos professores e gestores da escola. Trata-se, portanto, de uma proposta dinâmica, integradora, participativa e que está sujeita a reelaborações constantes, uma vez que seu objetivo é atender as necessidades dos sujeitos que a ela forem submetidos.

Este produto busca promover uma melhor qualidade de vida para os professores e gestores que atuam nas escolas do município por meio da prática de atividade física. Avaliações físicas e nutricionais, práticas corporais e palestras estão entre as ações a serem desenvolvidas ao longo do projeto de qualidade de vida.

A seguir, será apresentada a proposta de intervenção do projeto de qualidade de vida para os professores da escola João Luís Maia. Esperamos que seja uma leitura fluida, prazerosa e que possa contribuir e servir de exemplo para trabalhos futuros.

BOA LEITURA A TODOS!

INTRODUÇÃO

A questão da qualidade de vida no trabalho (QVT) está fortemente presente na sociedade contemporânea. Organizações públicas e privadas internalizaram o discurso de QVT em suas repartições, mas, em muitos casos, associadas a um caráter individualista, assistencialista e com ênfase na produtividade.

Quando a QVT é adotada com foco assistencialista, as atividades trabalhadas caminham na contramão do contexto de trabalho e dos problemas advindos de sua prática. Sendo assim, Ferreira (2011, p. 101) admite que a QVT desempenha “uma função de natureza compensatória do desgaste vivenciado pelos trabalhadores e pretendem ter um papel curativo dos ‘males’ do trabalho”.

Para além dessa ótica assistencialista, o presente projeto de QVT busca imprimir um olhar voltado para o trabalhador, de modo a promover saúde, bem estar, prazer, satisfação e autoestima. De acordo com Ferreira (2011, p. 280):

A qualidade de vida no trabalho não se decreta, mas se constrói.

Isso significa que a QVT é tarefa de todos e nos convida a repensar de forma coletiva os problemas que afligem as organizações em uma época de intensas transformações.

De forma metafórica, Ferreira (2011, p. 156) afirma que “o indivíduo (trabalhador) forja o ambiente de trabalho (contexto sociotécnico) e é, ao mesmo tempo, ‘forjado’ por ele, graças ao papel mediador da atividade de trabalho”. Essa concepção corrobora com o pensamento de Frigotto (2002), no qual o trabalho cria e recria o ser humano, de forma consciente e transformadora para a nossa existência. Nesse sentido, o trabalho é visto a partir de uma dimensão transformadora que permeia a existência humana.

O produto pedagógico de Qualidade de vida no Trabalho apresentado a seguir foi estruturado pensando nos professores, gestores e demais funcionários de uma escola de Educação Infantil e Fundamental localizada na comunidade do Espinho na cidade de Limoeiro do Norte no Ceará.

O produto de QVT é parte de uma pesquisa de Mestrado intitulada “Qualidade de vida e trabalho: proposta de intervenção com professores e gestores da educação básica”.





O produto de QVT pretende trabalhar práticas corporais na escola como forma de inserir e incentivar a prática de atividade física para professores, gestores e funcionários da escola João Luís Maia. As ações de promoção desse programa têm como finalidade a valorização da saúde e do bem estar por meio da construção de uma consciência crítica sobre hábitos saudáveis de vida e trabalho. Dentre as atividades previstas para o programa, há avaliações físicas e nutricionais, práticas corporais e palestras.

A atividade física é essencial na vida do ser humano, tendo em vista que sua prática aumenta os níveis de bem-estar e qualidade de vida. Porém, atualmente se tem observado uma redução de sua prática, justificada pela ausência de tempo e pelo cansaço proveniente das rotinas extenuantes, enfadonhas e estressantes.

Mesmo assim, sendo sabedores dos inúmeros benefícios da atividade física, vê-se uma diminuição gradativa de praticantes, situação ainda mais agravante quando se trata de trabalhadores que desempenham funções que não demandam tanto esforço físico, mas sim esforço intelectual, como é o caso dos professores.



O trabalho docente requer do profissional um tempo de dedicação maior, tendo em vista que não se trata de um trabalho que se encerra ao final da jornada de horas regulamentadas, pois o profissional geralmente leva atividades para casa. Suas atribuições requerem um tempo maior de dedicação, pois os professores precisam se atualizar profissionalmente, participar de planejamentos e reuniões, elaborar e corrigir provas e trabalhos, além de organizar e participar de atividades diversas que fazem parte do calendário letivo.

Diante de tantas atribuições, os profissionais que atuam na educação alegam não possuir tempo e disponibilidade para outras atividades, principalmente quando se trata de atividades físicas. Em decorrência disso, entende ser relevante a prática de atividade física em seu ambiente de trabalho.

Atualmente, a questão da falta de atividade física ou inatividade física passou a ser uma questão de saúde pública. Sendo assim, essencial incentivar a promoção de práticas saudáveis tanto no ambiente de trabalho como fora dele. Assim, a elaboração de programas de QVT configura-se como uma alternativa positiva e viável para melhoria do bem-estar físico, mental e social dos professores. De acordo com Santos (2009, p. 48):

“a sociedade deve ter consciência da necessidade de incorporar em sua cultura e na educação básica aqueles conhecimentos, destrezas e capacidades relacionados ao corpo e a atividade física como fator que contribui para o desenvolvimento pessoal de maneira geral”.



Em busca de contribuir com a melhoria da qualidade de vida do professor, este projeto buscará desenvolver ações que minimizem os efeitos danosos da atividade laborativa do professor, buscando, assim, melhorar a qualidade de vida desses profissionais por meio da prática de atividades físicas no seu próprio ambiente de trabalho.

Estudos comprovam que a participação em projetos de qualidade de vida no trabalho são excelentes mecanismos de promoção da interação e socialização, bem como melhoram o humor, a disposição e a satisfação com o trabalho ,auxiliando na redução do estresse.

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida no trabalho é tema de crescente interesse entre acadêmicos e profissionais desde a década de 1970. Tem ganhado importância na medida em que se constitui em área científica do conhecimento interessada em pesquisar as características do contexto de trabalho que podem ser fontes geradoras de bem-estar e mal-estar (FERREIRA, 2011).

Na sociedade contemporânea, a maioria dos trabalhadores investe todas as energias na carreira, perde o gosto pela vida em família e pelo divertimento, passa no local de trabalho grande parte do dia e, durante os momentos de ócio, sente-se mal por estar ausente da tensão provocada pelo trabalho (DE MASI, 2001).

Partindo desse entendimento, faz-se necessário educar os jovens e reeducar os adultos para que aprendam como dar sentido e valor ao tempo livre, além de não centralizarem toda a vida no trabalho, sendo, necessário, portanto, equilibrar trabalho e atividade humana, tendo como consequência uma boa qualidade de vida. Para De Masi (2001, p. 38):

“a matéria das organizações é a atividade humana. Atividade é brincar, divertir-se executar uma tarefa remunerada, ajudar os outros ou fazer-lhes companhia; atividade é sonhar ou apenas dormir”.

A adoção de um estilo de vida saudável é vista, na sociedade atual, como um fator determinante perante a situação de saúde e de vida do ser humano. Porém, muitas vezes, isso não ocorre, não por falta de vontade, as pela falta de condições socioeconômicas adequadas. Hábitos como uma boa nutrição, horas de descanso, visitas periódicas e preventivas ao médico e a prática regular de atividade física nem sempre são possíveis para todos os indivíduos devido a modos e condições de vida que não possibilitam tais condições (ALMEIDA; GUTIERREZ, 2012).

Os autores citados acima defendem que uma boa percepção de qualidade de vida depende das possibilidades que as pessoas têm de satisfazer adequadamente suas necessidades fundamentais. Nesse sentido, uma boa ou má percepção sobre a vida deve ser coerente com a qualidade do ambiente em que se encontra o indivíduo, ou seja, com a oferta de condições de realização e de satisfação das necessidades básicas que a sociedade define como essenciais e que o interessado internaliza, ou não, como verdade para sua própria vida.



Do ponto de vista do trabalho docente, Brumier (2007) argumenta que o professor, hoje, se vê mergulhado em uma sociedade extremamente complexa, sendo, portanto, cada vez mais exigido em sua atuação profissional. Um dos problemas gerados por esses aumentos de exigências é a limitação de tempo para que o professor invista em seus momentos de socialização e lazer, tanto para se refazer do trabalho sobrecarregado pela profissão, quanto para a sua diversão, participação social e/ou entretenimento.

As transformações que se operam no trabalho estabelecem novas e intensas exigências para os trabalhadores. O custo humano é intensificado. As ocupações roubam, cada vez mais, o tempo fora dos empregos, causando o empobrecimento da vida social. Em relação à organização do trabalho, Ferreira (2001) diz que o sentimento de cobrança excessiva de prazos se revela, no ponto de vista dos trabalhadores, como sendo a principal fonte de mal-estar no trabalho.

O ambiente escolar, principal lugar de atuação do professor, na maioria das vezes, é visto como um espaço de mera transmissão de conhecimentos. Portanto, ao buscar superar essa ideia, aponta-se para a possibilidade de constituir-se como um lugar de estabelecimento de relações pessoais, profissionais, afetivas e sociais. Sendo assim, o espaço escolar não deve supervalorizar o intelectual em detrimento do saber afetivo, lúdico e criativo, pois assim não sobra espaço para as manifestações e expressões corporais, que são de grande importância para a obtenção da qualidade de vida (MELO; SILVA; SPINELLI, 2009).

Sendo assim, é relevante a adoção de intervenções sobre a qualidade de vida dos sujeitos, agindo de forma a melhorar o bem-estar. Uma alternativa viável é a promoção de um estilo de vida saudável atrelado à adoção de práticas corporais, considerando a condição de vida e saúde do indivíduo. Entretanto, como nem tudo acontece próximo do ideal, o que se observa é uma realidade pautada pelo acesso restrito dessa forma de prática a algumas camadas da sociedade devido a critérios socioeconômicos (ALMEIDA; GUTIERREZ, 2012).





OBJETIVOS

GERAL

- Promover o bem-estar e a busca do equilíbrio de vários aspectos fundamentais para a conquista da qualidade de vida: física, emocional, social, intelectual e profissional por meio da prática de atividades físicas de professores e gestores que atuam na educação básica.

ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar sobre a importância de uma mudança no estilo de vida para melhoria da Qualidade de Vida e promoção da saúde;
- Apresentar a atividade física como ferramenta para melhoria da Qualidade de Vida e promoção da saúde;
- Incentivar a prática de atividades ligadas à saúde, lazer e interação social;
- Proporcionar uma melhora na percepção individual com relação à sua própria Qualidade de Vida;
- Desenvolver comportamentos de um estilo de vida saudável;
- Realizar práticas corporais definidas pelos participantes do projeto de QVT;
- Oferecer avaliação física e nutricional para os professores, gestores e demais funcionários;
- Promover palestras com a finalidade de orientar os professores, gestores e funcionários sobre temas relacionados à saúde, atividade física e qualidade de vida.

METODOLOGIA

A aplicação desta proposta significa a formalização de um espaço de fala. Portanto, simboliza um convite ao diálogo pautado em uma construção coletiva, na qual a participação dos trabalhadores é indissociável da construção e formalização do projeto.

Sendo assim, não é prudente iniciar uma intervenção em QVT sem garantir:

- Um alinhamento cognitivo de dirigentes e gestores, preferencialmente de todos os níveis hierárquicos, sobre a real necessidade de se atuar em QVT.
- Uma compreensão clara e compartilhada do nexos entre a ausência de QVT na organização e a ocorrência dos indicadores existentes.
- E um compartilhamento da QVT como um valor ético do trabalho de caráter sustentável e não como um modismo organizacional de época (FERREIRA, 2011, p.200).

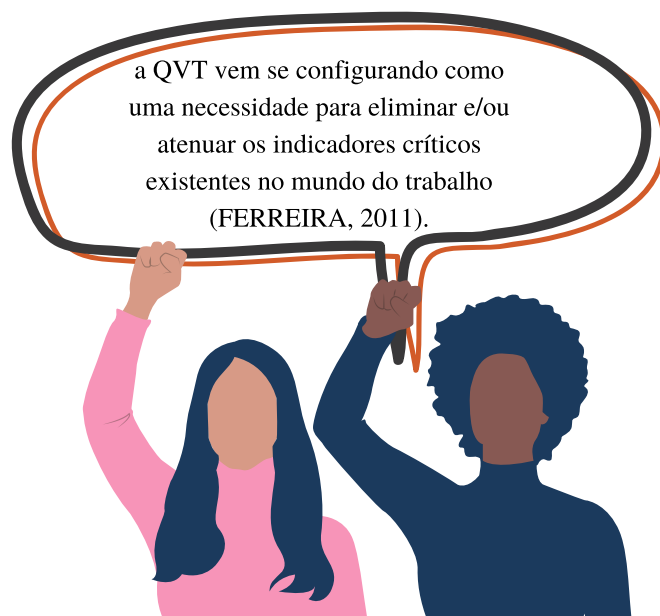
A construção do projeto de qualidade de vida direcionado aos profissionais que atuam na Educação básica tem como premissa o uso de uma abordagem pautada na participação coletiva de todos os envolvidos.

Portanto, as ações desenvolvidas no projeto de qualidade de vida na escola deverão ser definidas e adequadas a realidade do público envolvido. Tendo em vista que os participantes serão peças centrais nesse processo.

As ações previstas estruturam-se em três fases, que são:

- apresentação;
- diagnóstico;
- intervenção.

As ações a serem desenvolvidas em cada uma dessas fases encontram-se detalhadas na página seguinte.



a QVT vem se configurando como uma necessidade para eliminar e/ou atenuar os indicadores críticos existentes no mundo do trabalho (FERREIRA, 2011).

FASES DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

1ª FASE

APRESENTAÇÃO

- CONVERSA INICIAL COM A DIRETORA E COM A COORDENADORA DA ESCOLA;
- REUNIÃO COM OS DEMAIS FUNCIONÁRIOS DA ESCOLA;

2ª FASE

DIAGNÓSTICO

- 1ª APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL-BREF);
- ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA;

3ª FASE

IMPLANTAÇÃO

- APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA FASE DE DIAGNÓSTICO;
- DEFINIÇÃO E APLICAÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS;
- 2ª APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL-BREF);

ROTEIRO DA ENTREVISTA

1. Você considera que o seu trabalho preenche todo o seu tempo livre?
2. Ao final da sua jornada de trabalho diária, você tem disposição para realizar outras atividades desvinculadas da sua atuação profissional?
3. O seu tempo livre é dedicado a que tipos de atividades (ócio, lazer, pós-graduação, família, amigos, atividades físicas, cuidados com a saúde)?
4. O seu local de trabalho oferece alguma atividade que contribua para sua qualidade de vida?
5. Como você avalia a sua qualidade de vida?
6. A sua profissão requer de você um tempo maior de dedicação?
7. O quão satisfeito você está com o seu ambiente de trabalho?
8. Em que momentos do seu dia você destina tempo para prática de alguma atividade física?
9. Caso a resposta acima tenha sido positiva, que atividades físicas você pratica no seu dia a dia?
10. Você considera que essas atividades auxiliam na melhora de sua qualidade de vida?
11. Considera que seria pertinente adotar práticas corporais no seu ambiente de trabalho como forma de dinamizar a sua atuação profissional?
12. Que práticas corporais seriam interessantes e pertinentes para você?
13. Em quais dias e horários seria possível a realização dessas atividades?



PLANO DE IMPLANTAÇÃO

PALESTRA



Importância e benefícios da atividade física para o ser humano.

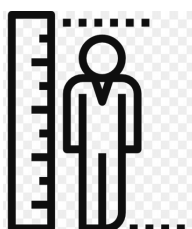
AValiação FÍSICA E NUTRICIONAL



Anamnese



Peso



Altura



Frequência Cardíaca



Dobras cutâneas

PRÁTICAS CORPORAIS

Realização de práticas corporais de duas a três vezes na semana, conduzidas por um professor de Educação Física capacitado. Os dias e horários serão definidos de acordo com a disponibilidade dos participantes. Esses dados serão definidos na etapa de diagnóstico. Dentre as práticas corporais a serem escolhidas, estão a dança, a ginástica laboral, a ginástica aeróbica, esportes, a caminhada, jogos, dentre outras opções que possam ser mencionadas pelos participantes do projeto de qualidade de vida.

De acordo com Silva et al. (2009, p. 20), “as práticas corporais são como fenômenos que se mostram, prioritariamente, em âmbito corporal e que se constituem como manifestações da cultura. Essas manifestações são compostas por técnicas corporais e é uma forma de linguagem, como expressão corporal.” A opção pelo termo práticas corporais tem como justificativa ratificar a ideia de uma concepção que se baseia na consideração das práticas corporais como elemento da cultura, e não como uma prática corporal baseada no aspecto de comportamento motor, exercitação ou mera atividade física (SILVA ET AL., 2009).

As práticas corporais são vistas ainda como um momento de celebrar o encontro como uma possibilidade de socialização do ser humano. Nesse sentido, a socialização é vista como um dos fatores que leva as pessoas a buscarem as práticas corporais, principalmente nos grupos voltados para a maturidade, tendo em vista que, nesse momento da vida, fazer amizades, conhecer pessoas e pertencer a um grupo são objetivos almejados (ANTUNES; SCHNEIDER, 2009).


AVALIAÇÃO

A proposta do projeto de qualidade de vida foi aplicada aos professores, gestores e funcionários da escola de ensino infantil e fundamental João Luís Maia no período de abril, maio e junho do ano de 2019, compreendendo a fase de apresentação, diagnóstico e implantação. Foram realizadas 10 intervenções práticas, de duas a três vezes na semana, de acordo com a disponibilidade dos participantes.

Ao final das intervenções, foi aplicado novamente o questionário de qualidade de vida (WHOQOL-bref) com o intuito de avaliar a eficácia da proposta do projeto de qualidade de vida. Além disso, houve uma avaliação qualitativa por parte dos participantes, na qual eles foram questionados sobre satisfação, benefícios e pertinência das atividades.

A intervenção em QVT não se trata de uma proposta neutra, pois ela serve e merece interesses postos nos contextos organizacionais. Ela se inscreve em um cenário organizacional contraditório e complicado do qual fazem parte diferentes atores com múltiplas necessidades, expectativas, valores, crenças e interesses. Portanto, deve-se associar ao movimento mais geral de transformações que visam resgatar o sentido humano do trabalho (FERREIRA, 2011).

Trata-se de uma abordagem de QVT que visa contribuir para que os contextos de trabalho se transformem em territórios coletivos de harmonia socioprofissional, tecendo vínculos duradouros de cooperação entre os indivíduos e que, dessa forma, promova vivências de bem-estar no trabalho. A proposta de QVT de todos e para todos é uma conquista coletiva que nasce da participação e das contribuições individuais (FERREIRA, 2011).



CRONOGRAMA 2019

FASES	ATIVIDADES	ABRIL	MAIO	JUNHO
APRESENTAÇÃO	Conversa inicial com os gestores	x		
	Conversa inicial com o corpo docente e demais funcionários	x		
DIAGNÓSTICO	Aplicação do questionário	x		
	Realização de entrevista	x		
IMPLANTAÇÃO	Apresentação do diagnóstico	x		
	Lançamento do projeto	x		
	Práticas corporais	x	x	
	Palestra			x
	Avaliação Física e Nutricional			x
	Aplicação do questionário			x

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marcos Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. **Qualidade de vida**: definição, conceitos e interfaces com outras Áreas de pesquisa. São Paulo: escola de artes, ciências e humanidades - each/usp, 2012. Disponível em: <http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf>. Acesso em 04 de Abril de 2019.

ANTUNES, Priscilla de Cesaro. SCHNEIDER, Maria Dênis. Práticas Corporais e a Dimensão da Sociabilidade: a experiência do subprojeto de pesquisa “Práticas Corporais na Maturidade”. In: FALCÃO, José Luiz Cirqueira; SARAIVA, Maria do Carmo. **Práticas corporais no contexto contemporâneo**: (in)tensas experiências. Florianópolis: Copiart, 2009.

BUMIER, Suzana; CRUZ, Regina Mara Ribeiro; DURÃES, Marina Nunes; PAZ, Mônica Lana; SILVA, Adriana Netto; SILVA, Ivone Maria Mendes. Histórias de vida de professores: o caso da educação profissional. **Revista Brasileira de Educação**, v. 12, n.35, Mai/Ago, 2007, p. 343-358. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbedu/v12n35/a13v1235.pdf>>. Acesso em 02 de Abril de 2019

DE MASI, Domenico. **O futuro do trabalho**: fadiga e ócio na sociedade pós-industrial/Tradução de Yadyr A. Figueiredo. Rio de Janeiro: José Olympio. 2001.

FERREIRA, Mário César. **Qualidade de vida no trabalho**: Uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores. Edições LPA, Brasília, DF: 2011.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida; LEAL, Ondina Fachel; LOUZADA, Sérgio; XAVIER, Marta; CHACHAMOVICH, Eduardo; VIEIRA, Guilherme; SANTOS, Lizandra dos; PINZON, Vanessa. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de Qualidade de Vida da OMS (WHOQOL-100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.21, n.1, 1999, p.19- 28. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/19311>>. Acesso em 10 de Janeiro de 2019.

FRIGOTTO, Gaudêncio. A dupla face do trabalho: Criação e destruição da vida. In: FRIGOTTO, Gaudêncio. CIAVATTA, Maria (org.). **A experiência do trabalho e a educação básica**. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.

MELO, SILVA, SPINELLI. Escola: lugar de/e sonhos de educadores (as). In: FALCÃO, José Luiz Cirqueira; SARAIVA, Maria do Carmo. **Práticas corporais no contexto contemporâneo**: (in)tensas experiências. Florianópolis: Copiart, 2009.

SANTOS, Ana Lúcia padrão dos. **A relação entre atividade física e a qualidade de vida**. SP: 2009. Tese apresentada a universidade de São Paulo Escola de educação física e esporte. Disponível em: <<http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/Dissertacoes/padr%E3o.pdf>>. Acesso em 10 de Janeiro de 2019.

SILVA, Ana Márcia; MEDEIROS, Francisco Emílio de; LAZZAROTTI FILHO, Ari; SILVA, Ana Paula Salles da; ANTUNES, Priscilla de Cesaro; LEITE, Jaciara Oliveira. Corpo e experiência: para pensar as práticas corporais. In: FALCÃO, José Luiz Cirqueira; SARAIVA, Maria do Carmo. **Práticas corporais no contexto contemporâneo**: (in)tensas experiências. Florianópolis: Copiart, 2009.

SOBRE AS AUTORAS

NEUCIVÂNIA MOREIRA DA SILVA

Possui graduação em Licenciatura em Educação Física pelo Instituto Federal de Educação Ciência e tecnologia do Ceará - IFCE- (2016), Especialização em Educação Física na Educação básica pela Universidade Estadual do Ceará - UECE - (2019). Cursando Mestrado em Educação profissional e tecnológica pelo Instituto Federal do Rio Grande do Norte – PROFEPT (2017).

SÔNIA CRISTINA FERREIRA MAIA

Professora Titular do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (Aposentada). Possui graduação em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (1990), Especialização em Educação Física Infantil pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, Aperfeiçoamento em Recreação e Lazer pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Mestrado em Mídia e Conhecimento pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC (2001), Doutorado em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN (2008) e Pós Doutorado em Sociologia da Educação –UMinho-Braça-Portugal (2018). Professora do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional - PROFEPT (Mestrado). Professora da Especialização em Gestão de Programas e Projetos de Esporte e de Lazer na Escola pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte - campus Cidade Alta. Coordenadora do Curso Educação Física do UNIRN.