

QUALIDADE DE VIDA E TRABALHO: CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO EM DESIGN DE MODA

Hudson Pablo de Oliveira Bezerra
Professor de Educação Física no IFRN *Campus* Caicó
Doutorando em Educação no PPGED/UFRN
hudson.bezerra@ifrn.edu.br

RESUMO: Objetivamos nesse trabalho compartilhar e refletir sobre as contribuições da Educação Física com a disciplina Qualidade de Vida e Trabalho na formação dos alunos do Curso Superior em Tecnologia em Design de Moda do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, *Campus* Caicó. Para tanto, o mesmo desenvolve-se a partir de um relato de experiência com base na atuação enquanto docente com a turma do 4º período, no semestre letivo 2018.1. Nesse relato, trazemos para embasar nossas discussões: as reflexões teóricas sobre qualidade de vida e qualidade de vida e trabalho; o olhar docente a partir das nossas intervenções; e, o olhar discente a partir de um questionário aplicado com os alunos da turma. A disciplina Qualidade de Vida e Trabalho, embora nova em muitas proposições curriculares das instituições de ensino, mostra-se de fundamental importância para as reflexões sobre os cuidados ao corpo e a saúde perspectivando a qualidade de vida, especialmente aquelas relacionadas ao espaço de trabalho. É indispensável ampliarmos os saberes e as possibilidades metodológicas para a mesma de modo a torna-la ainda mais significativa nos espaços de formação profissional.

PALAVRAS-CHAVES: Qualidade de vida; Educação Física; design de moda.

INTRODUÇÃO

A Educação Física enquanto área de produção e aplicação do conhecimento tem assistido nos últimos tempos uma ampliação significativa dos seus espaços de atuação. Para tanto, com essas mudanças se faz necessário repensar novos horizontes da formação e da atuação profissional, visto que, cada espaço de atuação (escolas, clubes, parques, praças, academias, hospitais, etc.) e público (crianças, jovens, adultos, idosos, pessoa com deficiência, gestantes e outros) atendido requer habilidades e saberes específicos. Independente do espaço, o professor de Educação Física precisará das competências pedagógicas para metodologicamente delimitar seus objetivos, escolher os saberes, sistematizar suas práticas e avaliar os sujeitos envolvidos, bem como, a sua atuação profissional.

Dentre os espaços acima relatados, daremos atenção nesse artigo a Educação Física inserida nas instituições de ensino. Para tanto, centraremos nossas discussões na realidade do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN, *Campus* Caicó, onde a mesma possibilita a construção de saberes em dois componentes curriculares distintos: o primeiro, na disciplina de Educação Física, desenvolvida nas turmas

de 1º e 2º ano dos cursos técnico integrados de nível Médio (Vestuário, Têxtil, Informática e Eletrotécnica); e o segundo, na disciplina Qualidade de Vida e Trabalho, ministrada nos cursos técnicos integrados de nível médio, no subsequente de Vestuário e no superior em Tecnologia em Design de Moda.

Como recorte para esse trabalho, direcionaremos nossos olhares para a disciplina Qualidade de Vida e Trabalho desenvolvida no curso superior em Tecnologia em Design de Moda. Ela, dentro da realidade do IFRN, visa oportunizar reflexões e ações de intervenção nos espaços de atuação profissional. Além disso, busca assegurar aos futuros profissionais que estarão inseridos no mercado de trabalho, seja como empregado ou empregador, conhecimentos que possibilitem o desenvolvimento e a manutenção da saúde como uma necessidade de todos os seres humanos, bem como, que os mesmos possam ter em sua existência uma qualidade de vida tanto dentro, quanto fora dos espaços de trabalho. Por ser uma realidade de educação técnico-profissionalizante, a mesma visa contribuir também na educação cidadã dos alunos envolvidos para que façam de seus posicionamentos e atitudes, ações políticas na garantia de condições dignas de trabalho e, conseqüentemente, da qualidade de vida.

Os saberes da Educação Física são organizados pedagogicamente para o ambiente escolar a partir de muitas correntes, sejam aquelas que centram seus saberes no esporte, ou mesmo aquelas que usam dos elementos da cultura de movimento como eixo norteador. No entanto, a realidade da disciplina Qualidade de Vida e Trabalho ainda carece de muitos debates e definições de saberes e possibilidades didático-pedagógicas, porém na realidade aqui relatada a mesma tem centrado suas práticas em discussões sobre saúde, qualidade de vida, lazer, trabalho, gestão e outros.

Diante do exposto, objetivamos nesse trabalho compartilhar e refletir sobre as contribuições da Educação Física com a disciplina Qualidade de Vida e Trabalho na formação dos alunos do Curso Superior em Tecnologia em Design de Moda. Para tanto, o mesmo desenvolve-se a partir de um relato de experiência com base na atuação enquanto docente com a turma do 4º período, no semestre letivo 2018.1. Nesse relato, trazemos para embasar nossas discussões: as reflexões teóricas sobre qualidade de vida e qualidade de vida e trabalho; o olhar docente a partir das nossas intervenções; e, o olhar discente a partir de um questionário aplicado com os alunos da turma.

Sobre a organização estrutural, o referido artigo traz inicialmente discussões conceituais acerca da qualidade de vida e da qualidade de vida e trabalho, apresenta a organização didática para a disciplina Qualidade de Vida e Trabalho no Curso Superior em

Tecnologia em Design de Moda do IFRN *Campus* Caicó, além de apresentar as contribuições da disciplina na formação dos futuros profissionais do ramo da moda a partir da percepção docente e discente.

REFLEXÕES CONCEITUAIS

Conceituar qualidade de vida não é algo fácil, visto que, o termo pode ser utilizado por diferentes áreas e com diferentes finalidades. Algumas vertentes apostam na relação com as questões econômicas, outras com a saúde e atividades físicas. No entanto, temos várias outras correntes de pensamento que abordam a Qualidade de Vida como um complexo influenciado por diferentes elementos sociais e culturais, sendo estes últimos os que traremos para discussão nesse estudo.

Um dos conceitos mais difundidos sobre o tema é o da Organização Mundial de Saúde (1995) que aponta a qualidade de vida “é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Nesse conceito, evidenciamos o aspecto da subjetividade, pois parte da percepção do indivíduo.

Com base no olhar subjetivo, Toscano (2013, p. 12) tece algumas reflexões sobre a importância atribuída pelos sujeitos às coisas da vida. Segundo o autor “para alguns, os aspectos materiais da vida é que contam, para outros, não, mais importante é a busca de uma vida virtuosa, ancorada em princípios éticos, que deverão ser obedecidos, mesmo que não traga recompensa material”. Continuando, o autor entende que:

O grande problema é que estamos abordando uma expressão que contém duas palavras fortes: qualidade e vida. A primeira pode ser empregada em diversos sentidos, e a segunda representa a nossa existência. Sendo assim, avaliar a própria vida, para concluir a respeito de sua qualidade, para saber se é boa ou ruim, é um processo complexo. Fatores ambientais e pessoais, negativos e positivos, saúde e doença, o físico, o mental, o social, sua vida pregressa, suas conquistas, seus fracassos, sua expectativa, projeções, tudo é processado pelo indivíduo, determinando o como e o quanto se valoriza a vida (TOSCANO, 2013, p. 13).

Nesse processo complexo de viver com qualidade, os diferentes fatores são imprescindíveis. Além disso, “considerando que existe um universo cultural da qualidade de

vida, ou seja, independentemente da nação, cultura ou época, é importante que as pessoas possuam: boa condição física, se sintam bem psicologicamente, socialmente integradas e funcionalmente competentes” (TOSCANO, 2013, p. 14). Assegurar essas condições não é tarefa fácil, dependerá da garantia de direitos por parte da gestão pública e da iniciativa dos sujeitos em busca dos cuidados com o corpo, a saúde e suas relações.

Ainda sobre qualidade de vida, Gordia et al (2011) argumentam que:

Qualidade de vida é uma expressão comumente utilizada, mas que se reveste de grande complexidade, dada a subjetividade que representa para cada pessoa ou grupo social, podendo representar felicidade, harmonia, saúde, prosperidade, morar bem, ganhar salário digno, ter amor e família, poder conciliar lazer e trabalho, ter liberdade de expressão, ter segurança (GORDIA et al, 2011, p. 41).

As compreensões sobre o termo são múltiplas, conforme os indicativos apresentados acima. No entanto, Gordia et al (2011, p. 41) dizem que “a qualidade de vida pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar”. A afirmação nos possibilita refletir que a qualidade de vida é percebida de modo diverso a depender do universo cultural e social em que é pensada e sentida, mas estará diretamente relacionada as percepções positivas da condição dos sujeitos diante sua vida.

Além disso, os autores compreendem que a qualidade de vida “é um constructo com características multidimensional, individual, subjetiva, multidisciplinar e intersetorial. Desta forma, evidencia-se o quanto este constructo é complexo tornando difícil sua conceituação e avaliação” (GORDIA et al, 2011, p. 48). Ou seja, corrobora com o pensamento apresentado acima de complexidade, individualidade, interdisciplinaridade e subjetividade.

Ampliando a discussão teórico-conceitual acerca da qualidade de vida, Santos e Simões (2012, p. 182) falam que, sobre o termo “é possível encontrá-lo associado à alimentação, ao transporte, à segurança, urbanismo, entre vários outros aspectos de extrema relevância para a vida cotidiana dos indivíduos e da sociedade”. Para os autores, “o conceito de qualidade de vida é subjetivo, complexo e multidimensional” (SANTOS e SIMÕES, 2012, p. 183).

Embora seja percebida na individualidade e subjetividade de cada sujeito, a qualidade de vida é também uma responsabilidade coletiva, especialmente se pensarmos na esfera administrativa onde os gestores públicos devem assegurar direitos que são essenciais para a

percepção efetiva da qualidade de vida, tais como: segurança, moradia, assistência em saúde, educação, saneamento básico entre outros.

Continuando o debate sobre o entendimento da qualidade de vida, destacamos as contribuições de Pereira, Texeira e Santos (2012, p. 241), para eles “qualidade de vida é abordada, por muitos autores, como sinônimo de saúde, e por outros como um conceito mais abrangente, em que condições de saúde seriam um aspecto a ser considerado”. Ainda segundo eles:

Apesar de haver inúmeras definições, não existe uma definição de qualidade de vida que seja amplamente aceita. Cada vez mais claro, no entanto, é que não inclui não apenas fatores relacionados à saúde, como bem-estar físico, funcional, emocional e mental, mas também outros elementos importantes da vida das pessoas como trabalho, família, amigos e outras circunstâncias do cotidiano, sempre atentando que a percepção pessoal de quem pretende investigar é primordial (PEREIRA, TEXEIRA e SANTOS, 2012, p. 244).

Nessa mesma linha de raciocínio, apresentamos também as compreensões de Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p. 14), visto que, para eles “o universo de conhecimento em qualidade de vida se expressa como uma área multidisciplinar de conhecimento que engloba além de diversas formas de ciência e conhecimento popular, conceitos que permeiam a vida das pessoas como um todo”.

Para os autores, “a compreensão sobre qualidade de vida lida com inúmeros campos do conhecimento humano, biológico, social, político, econômico, médico, entre outros, numa constante inter-relação” (ALMEIDA, GUTIERREZ e MARQUES, 2012, p. 15). É a percepção da inter-relação entre esses diferentes aspectos que oferecerá aos indivíduos condições de avaliarem sua qualidade de vida. No entanto ainda alertam para o fato de que, “em abordagens sobre qualidade de vida, é necessário ter atenção à multiplicidade de questões que envolvem esse universo, desde parâmetros sociais até de saúde ou econômicos” (ALMEIDA, GUTIERREZ e MARQUES, 2012, p. 17).

Cientes da importância da qualidade de vida para as pessoas, abriremos espaço para pensar a qualidade de vida relacionada ao trabalho. O contexto e demandas do mercado de trabalho atual tem despertado diferentes olhares para as condições de saúde e qualidade de vida dos trabalhadores. Compreende-se que, para se ter rendimento e produtividade favoráveis aos trabalhadores é indispensável que os mesmos tenham asseguradas condições dignas de

trabalho, sejam elas: equipamentos de segurança, jornadas de trabalhos adequadas, salários justos, entre outros.

É preciso também reconhecer as alterações estabelecidas nos espaços de trabalho, muitas delas efetivadas com o desenvolvimento tecnológico. Por um lado, estes contribuem diretamente para aumentar a produtividade, por outro, aprisionam os trabalhadores ao trabalho mesmo quando estão distantes do mesmo, como é o caso das redes sociais, especialmente os grupos de whatsapp. Como afirma Pilatti (2007, p. 41) “o tempo de não-trabalho, apesar dos impressionantes avanços tecnológicos, está sendo diminuído para os trabalhadores. Os limites do trabalho mudaram”. É comum aos trabalhadores atuais atender demandas do trabalho virtualmente em suas horas de descanso, este fato merece atenção, visto que assistimos também na atualidade uma crescente no adoecimento dos trabalhadores advindos do estresse e sobrecarga de atividades.

É inegável a influência do trabalho na qualidade de vida das pessoas. Conforme Pilatti (2007, p. 42) “o trabalho é uma categoria central na alteração dos níveis de satisfação nos domínios (físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiente e aspectos espirituais/religião/crenças pessoais) e, por extensão, altera significativamente a qualidade de vida”. Diante disso, os espaços de trabalho nos dias atuais precisam valorizar e assegurar condições como “ambiente físico, matéria prima, equipamentos, suporte organizacional e instrumentos adequados, condições essas que tem o intuito de satisfazer as necessidades dos funcionários, gerando o bem-estar” (PRATES, 2013, p. 17).

Assim como a qualidade de vida, a qualidade de vida no trabalho parte da percepção individual e subjetiva. Para Prates (2013, p. 10) “a qualidade de vida no trabalho está ligada a satisfação dos funcionários, sendo necessário criar um ambiente onde as pessoas possam se sentir bem com os coordenadores, com elas mesmas e com seus colegas de trabalho”. É preciso que os trabalhadores tenham satisfação em realizar suas funções e pertencer a empresa. Para Rodrigues (2014, p. 21) a qualidade de vida no trabalho é uma resultante direta “da combinação de diversas dimensões básicas da tarefa e de outras dimensões não dependentes diretamente da tarefa, capazes de produzir motivação e satisfação em diferentes níveis”.

A utilização do termo qualidade de vida no trabalho tem sido alvo de algumas críticas, embora reconheçamos a importância de sua contribuição, a mesma restringe as reflexões e ações apenas aos espaços de trabalho. É uma concepção que visa muito mais o lucro por parte da empresa do que efetivamente o cuidado a saúde e qualidade de vida do trabalhador. Para ampliar isso, defendemos o termo qualidade de vida e trabalho, visto que, o mesmo

oportuniza assim como o primeiro o olhar para as ações internas do espaço de trabalho, mas vai além, pensa a qualidade de vida do trabalhador nos outros espaços em que este transita, seja com a família, nos momentos de lazer, de descanso, entre outros. Assim, a qualidade de vida e trabalho é uma responsabilidade dos empregadores, mas também dos empregados e dos órgãos da gestão pública, visto que, o trabalhador é antes de tudo um cidadão e sua vida não separa o pessoal do profissional. Portanto, assegurar qualidade de vida nos diferentes espaços de trânsito do trabalhador é contribuir para sua atuação profissional e existência pessoal, um ganho múltiplo para empresa e para o cidadão.

DESIGN DE MODA E QUALIDADE DE VIDA

Diante da importância da qualidade de vida nos espaços de trabalho, muitos cursos de formação profissional têm atentado para esse debate e efetivado ações que possibilitem o despertar político para a necessidade de cuidado com a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores inseridos no mercado de trabalho. Como exemplo, descreveremos a seguir um pouco da realidade do Curso Superior em Tecnologia em Design de Moda, ofertado no *Campus Caicó* do IFRN, especialmente com a disciplina Qualidade de Vida e Trabalho.

Os cursos de Design de Moda têm ampliado seus espaços de formação nas instituições de ensino superior visando a qualificação profissional para um mercado bastante abrangente, exigente e rentável na economia brasileira e mundial. Assim, a demanda do mercado influencia diretamente no estabelecimento dos cursos universitários de Design de Moda, além disso, outras questões também influenciam, como cita Pires (2007, p. 67): “a crescente cultura do corpo, da aparência, a segmentação do mercado e do consumidor passam a exigir uma nova metodologia e, com isto, um profissional com um perfil muito diferente do que a indústria adotava até então”. Ainda para a autora “a moda e o design estão ligados pelo mundo do projeto, pelo impulso do desejo, pelo mecanismo da sedução e estilo de vida dos usuários” (PIRES, 2007, p. 67).

Na realidade do IFRN *Campus Caicó*, o Curso Superior em Tecnologia em Design de Moda apresenta como objetivo geral:

Formar profissionais com competência técnica, crítica, criativa e ética para a criação e produção da moda, capazes de elaborar e gerenciar projetos para a indústria de confecção do vestuário a partir de fatores estéticos, simbólicos, ergonômicos e produtivos, tendo em vista a

realidade socioeconômica e cultural, nos contextos local, regional, nacional e mundial (BRASIL, 2015, p. 9).

Dentro desse objetivo, inúmeras disciplinas contribuem para formação dos futuros profissionais, dentre elas, destacamos a disciplina Qualidade de Vida e Trabalho. A mesma é optativa e apresenta como ementa: “o estudo e a vivência da relação do movimento humano com a saúde; conceitos em sistema de gestão integrada; cultura e clima organizacional da empresa; nutrição equilibrada; lazer, cultura, trabalho e afetividade como elementos indissociáveis para a conquista de um estilo de vida saudável (BRASIL, 2015, p. 117).

A disciplina supracitada é de responsabilidade dos professores de Educação Física e foi ministrada no semestre letivo de 2018.1. Para esse trabalho, discutiremos as contribuições da mesma, a partir da Educação Física, para a formação dos profissionais em Design de Moda. Como argumenta Santos e Simões (2012, p. 183) “a contribuição dos profissionais da área da Educação Física pode e deve ser oferecida à sociedade, seja através da produção do conhecimento sobre o assunto, seja através da própria atuação profissional”.

Pensando nas contribuições da disciplina conforme estabelecemos em nosso objetivo, apresentaremos inicialmente o nosso olhar enquanto docente. Atuamos durante um semestre com duas aulas semanais, e dessa atuação destacamos alguns aspectos que ao nosso olhar foram essenciais nas contribuições da disciplina. Dentre eles, a **conscientização sobre a necessidade de cuidado ao corpo e a saúde** a partir de inúmeros investimentos, tais como as práticas de exercícios, o cuidado com a alimentação saudável, o descanso, os momentos de lazer, o cultivo as relações saudáveis entre outras.

A partir do trabalho realizado nas aulas práticas e teóricas, contribuímos também ao apresentar a compreensão de **corpo enquanto sujeito**. Nessa compreensão, perspectivamos o entendimento do corpo a partir do entrelaçamento dos aspectos biológicos, emocionais, sociais, históricos e culturais. Um corpo individual, mas também coletivo.

Outra contribuição foi **perceber a saúde e a qualidade de vida como subjetivas, complexas e multifatoriais**. Nessa compreensão, a percepção do sujeito sobre a situação em que se encontra é imprescindível, pois varia da posição e dos objetivos estabelecidos para a vida, dos múltiplos fatores envolvidos e da responsabilidade atribuída a cada um deles como símbolo de bem-estar. Retira da saúde a ideia de um estado perfeito e a coloca em perspectiva, mutável e inacabada.

No que diz respeito a **formação crítica e política para defesa dos direitos dos trabalhadores**, contribuímos a partir das reflexões e olhares sobre as realidades dos

trabalhadores. Para tanto, pensamos em possíveis estratégias de assegurar qualidade de vida aos trabalhadores tanto dentro quanto fora dos espaços de trabalho, a partir de duas perspectivas, uma em que os alunos se viam enquanto futuros empregados e outra em que os mesmos estariam como patrões. Além disso, lançamos desafios aos alunos para pensarem na possibilidade de como conciliar qualidade de vida, produção e lucro.

Outro ponto importante no processo de ensino na disciplina, foi compreender **o lazer e o descanso como elementos indispensáveis a qualidade de vida**. É indispensável que todo trabalhador tenha assegurado momentos de descanso durante suas jornadas de atividade. Esse deve possibilitar a efetiva recuperação das capacidades físicas, intelectuais e emocionais, bem como a resolução de necessidades extraprofissionais. Sobre o lazer, que esse vivencie situações de prazer e diversão em diferentes espaços, uma verdadeira fuga das atividades profissionais em seu tempo livre.

Por último, e não menos importante, destacamos a necessidade de **pensar sobre os cuidados necessários a qualidade de vida dos profissionais do design de moda**. Nesse ponto, nos debruçamos sobre as especificidades dos profissionais inseridos no contexto da moda e as necessidades para garantir que os mesmos tenham asseguradas condições dignas de trabalho que contribuam para a conquista e manutenção da saúde e qualidade de vida.

Além do olhar docente, compartilhamos também as contribuições da disciplina a partir do olhar discente. Para tanto, aplicamos junto a alguns alunos da turma um questionário composto de uma única questão, foi ela: de que modo a disciplina Qualidade de Vida e Trabalho contribuiu na formação enquanto futuro profissional do Curso Superior em Tecnologia em Design de Moda? O mesmo foi aplicado no último dia do semestre, momento em que não tivemos todos os alunos presentes, todavia, obtivemos respostas de 13 alunos de um total de 21 alunos.

Em suas respostas, os alunos evidenciaram que a disciplina contribuiu de diferentes modos conforme evidenciaremos a seguir: a aluna 01: “Ajudou-me a compreender que é necessário cuidar do corpo e da mente, para assim não ficar tão estressada e ter melhor desempenho no curso e na vida profissional. O lazer, a atividade física, o relaxamento, essa disciplina era para fazer parte de todos os períodos do curso”. O aluno 02: “A disciplina ampliou meu olhar para além da prática profissional, tendo um papel fundamental na qualidade de vida. É importante vivenciar a disciplina para compreender aspectos mental e físicos; influenciando diretamente no desempenho profissional”. O aluno 05: “contribuiu de maneira a mostrar o quanto é importante a disciplina para nos ajudar a melhorar o rendimento do trabalho, relaxamento do corpo e da mente, além da disposição e um momento de

descontrair com os colegas”. Nas respostas evidenciamos que os mesmos ainda percebem o corpo de modo fragmentado, embora tenhamos desconstruído isso em sala de aula ao abordarmos o corpo enquanto sujeito. No entanto, ambos reconhecem que o cuidado com o corpo a partir de práticas corporais influencia na vida pessoal e profissional positivamente.

Outros alunos reconheceram a importância da mesma ao apresentar como o ambiente de trabalho contribui para o bem-estar dos funcionários e consequentemente, a produtividade. Para a aluna 13: “contribuiu para uma melhor visão e entendimento de um ambiente de trabalho saudável, sabendo as necessidades e peculiaridades que podem existir e como lidar com o estresse que surge com a pressão inerente dos espaços coletivos”. Já o aluno 12: “essa disciplina contribuiu para que eu pudesse entender como é importante está em um ambiente de trabalho que possa me oferecer melhores condições para desenvolver atividades de modo mais eficaz. O ambiente deve oferecer estrutura adequada e ser prazeroso”.

Outros alunos reconheceram também os benefícios da mesma no despertar da consciência para as práticas de esportes e de relaxamento, mostrando que os exercícios podem servir também para retardar o envelhecimento e motivar no trabalho. O aluno 03: “a disciplina foi muito importante no incentivo a práticas esportivas visando uma melhor qualidade de vida. E apresentou que a falta de exercícios contribui para um envelhecimento precoce e falta de motivação na hora do trabalho”. Já o aluno 04, afirmou que “contribuiu no relaxamento, tranquilidade, deixando o corpo mais disposto para atividades do dia a dia. Dormir com tranquilidade”.

Os alunos 07, 08 e 09, respectivamente, argumentaram que: “com tudo que foi aplicado em aula a disciplina contribuiu para uma reflexão sobre como e qual profissão será mais importante para nós alunos, cuidar com atenção da saúde corporal e espiritual diante as dificuldades e estresses que irão acontecer”; “a disciplina ensinou-me a ter uma postura melhor no trabalho, a desenvolver uma qualidade de vida que eu não tinha e não sabia como pôr em prática, agora no meu trabalho e na minha vida em geral eu procuro colocar o que aprendi no curso”; e, “a disciplina contribuiu bastante no que diz respeito a conciliar o trabalho com tempos para relaxar, refletir e tentar desempenhar melhor as atividades no trabalho. Contribuiu para ter uma visão melhor do que seria necessário para trabalhar com qualidade”. Em suma, percebemos uma aceitação dos alunos nas contribuições da disciplina tanto aos aspectos de cuidado com a vida pessoal e profissional, compreendendo que uma está diretamente relacionada a outra.

Outros alunos reconhecem que a disciplina ao se voltar para o espaço de trabalho dos futuros profissionais, compreende que é preciso criar um ambiente satisfatório dentro e fora,

colocando a qualidade de vida dos sujeitos como primordial para um bom relacionamento e rendimento profissional. A aluna 10 afirma: “a disciplina contribuiu para que como futuro profissional, consigamos adicionar e executar em nosso ambiente de trabalho, uma melhor qualidade. Fez-me entender que o desempenho dos profissionais depende muito das experiências dos mesmos”. Já o aluno 11: “contribuiu de forma significativa nos mostrando o quanto é importante a qualidade de vida e trabalho para a nossa área profissional, a qual é estressante e cansativa”.

A aluna 06 destacou que: “a disciplina contribuiu com a compreensão e a reflexão acerca do que é uma vida pessoal/profissional com qualidade, tal reflexão ajuda a fazer de nossas perspectivas um novo olhar, ser consciente de nossas escolhas, nos faz enxergar o caminho que estamos trilhando, mostrar de forma prática é a melhor maneira de entender a teoria. Essa junção possibilita com que levemos para nosso dia a dia o que aprendemos no setor acadêmico”.

Percebemos que os alunos destacaram de modo predominantemente as vivências com as situações de relaxamento, práticas esportivas, jogos e outros. Acreditamos que isso se deve ao fato dos mesmos serem em sua maioria trabalhadores no turno diurno e ao estarem a noite nas aulas e terem oportunidade de vivenciarem atividades corporais significativas para os mesmos, reconhecem essas como importantes. Portanto, precisamos avançar e reconhecer outras manifestações do conhecimento, como as práticas corporais, que oferecem ao corpo possibilidade de expressão, leitura do mundo e encontro com outros corpos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A disciplina Qualidade de Vida e Trabalho, embora nova em muitas proposições curriculares das instituições de ensino, mostra-se de fundamental importância para as reflexões sobre os cuidados ao corpo e a saúde perspectivando a qualidade de vida, especialmente aquelas relacionadas ao espaço de trabalho. É indispensável ampliarmos os saberes e as possibilidades metodológicas para a mesma de modo a torna-la ainda mais significativa nos espaços de formação profissional.

Portanto, a Educação Física deverá ampliar seus saberes e efetivar contribuições na formação profissional a partir do debate e práticas sobre a qualidade de vida no trabalho e para além dele. No Curso Superior em Tecnologia em Design de Moda percebemos a partir dos olhares discente e docente que a disciplina Qualidade de Vida e Trabalho contribuiu no

processo formativo dos futuros profissionais, porém foi além, contribuiu também no processo de existência de cada aluno.

REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, Marcos Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. **Qualidade de vida**: definições, conceitos, e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Edições EACA, 2012.

BRASIL. **Projeto Político Pedagógico do Curso Superior em Tecnologia em Design de Moda**. IFRN, 2015.

GORDIA, Alex Pinheiro et all. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. Ponta Grossa, v. 03, n. 01, p. 40-52, jan./jun., 2011.

OMS. The world Health Organization Quality of life assesement (WHOQOL): position paper from the World Healt Organization. **Social Science and Medicine**. V. 41, n. 10, 403-409, 1995.

PEREIRA, Érico Felden; TEXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**. São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, abr./jun. 2012.

PILATTI, Luiz Alberto. Qualidade de vida e trabalho: perspectivas na sociedade do conhecimento. In. VILARTA, Roberto et al. **Qualidade de vida e novas tecnologias**. Campinas: Ipes Editorial, 2007.

PIRES, Dorotéia Baduy. Design de Moda: uma nova cultura. **Dobras Revista**. V.1, p. 66-73, 2007.

PRATES, Liliam Catiani de Miranda. Qualidade de vida no trabalho. **Monografia**. 34 p. Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2013.

RODRIGUES, Marcus Vinicius. **Qualidade de vida no trabalho**: evolução e análise no nível gerencial. 14ª Edição. Petrópolis: Vozes, 2014.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMÕES, Antônio Carlos. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e sociedade**. São Paulo, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. **Qualidade de vida também é atividade física**. Maceió: Edufal, 2013.