



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RORAIMA  
Rua Fernão Dias Paes Leme, nº 11 – Calungá - Boa Vista-RR - CEP: 69.303-220  
Fone: (095) 3624-1224 – e-mail: gabinete.reitoria@ifrr.edu.br

## **MEGA RITMOS**

ELIOENAI CARNEIRO DA FONSECA  
SAMMYA FARIA ADONA LEITE

BOA VISTA- RR  
ABRIL /2019

## SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO.....	3
2- OBJETIVOS.....	4
3- PÚBLICO ALVO.....	4
4- JUSTIFICATIVA .....	5
5- METODOLOGIA.....	6
6- COORDENAÇÃO DO PROJETO.....	6
7- BIBLIOGRAFIA.....	7

# 1-INTRODUÇÃO

Os projetos da Coordenação de Qualidade de Vida tem como pontos focais integrar, socializar e cuidar da saúde e bem-estar dos servidores. Os meios que buscamos atender as demandas de atividades são projetos que envolvem atividades físicas, tais como ginastica e dança.

A Dança é a arte de mexer o corpo, através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria.

A história da dança retrata que seu surgimento se deu ainda na Pré-História, quando os homens batiam os pés no chão. Nos dias atuais as danças voltaram-se muito para o lado esportivo, sendo mais divulgadas e aceitas por todo o mundo.

Devemos tratar a dança como uma das manifestações artísticas mais democráticas que existem. Através dela, é possível expressar-se fisicamente e emocionalmente, comunicar-se, além de manifestar a criatividade. A dança proporcionar aos praticantes autonomia e autoestima.

Uma das principais características da dança é a promoção da integração entre as pessoas, independentemente da sua cor, idade ou condição social.

## **2- OBJETIVO GERAL**

O objetivo do projeto é proporcionar a prática de uma atividade física para os servidores e integrar os participantes

### **2.1- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Proporcionar a socialização e a interação entre os servidores;
- Incentivar uma atividade física;
- Proporcionar o bem-estar físico e emocional;

## **3- PÚBLICO- ALVO**

O público-alvo são os servidores ativos e terceirizados do Instituto Federal de Roraima.

## 4- JUSTIFICATIVA

Muitas vezes usamos a preguiça e a falta de tempo como desculpa para o sedentarismo, o que tem se tornado um grande problema. O sedentarismo interfere diretamente na saúde das pessoas, impedindo que tenham um estilo de vida saudável e atrapalham em sua produtividade.

Praticar uma atividade física é primordial tanto para saúde física quanto para saúde emocional, por isso, é muito importante a aliança entre a atividade e a dança o que torna ainda mais prazeroso a realização do projeto.

O Mega Ritmos surgiu da demanda dos próprios servidores que anseiam por uma atividade física no ambiente de trabalho. Ritmo pode ser descrito como um movimento coordenado, uma repetição de intervalos musicais regulares ou irregulares, fortes ou fracos, longos ou breves, presentes na composição musical. O termo ritmo tem origem na palavra grega *rhythmos*, que significa qualquer movimento regular, constante, simétrico.

Proporcionar uma atividade que envolva música e dança por si só já deixa o ambiente mais animado e propício para a socialização e integração entre os colegas de trabalho.

Vale destacar que um ambiente descontraído e servidores com bom relacionamento interpessoal contribuem para um bom clima organizacional.

## **5- METODOLOGIA**

A atividade é oferecida em parceria com a servidora Sammya Adona que é educadora física e professora de dança. A participação dos servidores é por adesão, onde os mesmos podem fazer uso de 5% de sua carga horária para prática de atividades oferecidas pela instituição.

As sugestões de danças são encaminhadas através dos canais de comunicação utilizados pela coordenação de qualidade de Vida, tais como: e-mail e whatsapp.

## **6- COORDENAÇÃO DO PROJETO**

O Mega Ritmos é parte do trabalho da Coordenação de Qualidade e Seguridade Social em parceria com a servidora Sammya Adona da Pró reitoria de Ensino.

Atualmente o projeto está em fase de testes na sede da Reitoria do Instituto Federal de Roraima.

## 7-BIBLIOGRAFIA

### Livros:

BARRETO, Débora. **Dança: ensino, sentidos e possibilidades na escola**. Campinas: Autores Associados, 2004.

MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola**. 4ª ed. São Paulo: Cortez, 2007

RUIZ, João Álvaro. **Metodologia Científica: guia para eficiência nos estudos**. 4. ed. SP: Atlas, 1996.

SROUR, Robert H. **Poder, cultura e ética nas organizações**. Rio de Janeiro: Campus, 1998.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; DA SILVA, Roberto. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

LUZ, Ricardo. **Gestão do clima organizacional**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.

BANOV, M. R. **Psicologia no Gerenciamento de Pessoas**. 2.ed. São Paulo: Atlas, 2011.

CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 3.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.