

RELATÓRIO TÉCNICO DE PLANO DE PROJETO

Nome: Mariele Coppini e Tamires de Mattia Patel Crestani

Título do Projeto: Projeto Ginástica Laboral e a Qualidade de Vida na EPT

1. Introdução

A qualidade de vida no ambiente institucional trata-se de um conceito dinâmico, pois depende das motivações, necessidades e expectativas de cada indivíduo, situações que estão em constante transformação. Com base nessa definição contextualizada, é possível determinar que a qualidade de vida é, portanto, algo contingencial, pois se modifica conforme as situações externas vivenciadas pela pessoa e pela sociedade, verificando assim, influências individuais e coletivas. Por conseguinte, isto implica afirmar que se trata de um conceito abrangente e multidisciplinar uma vez que engloba todas as esferas da vida humana, sendo alvo de interesse de várias ciências, como saúde, psicologia, sociologia, ergonomia, economia, administração, entre outras. (CAÑETE, 2004).

Qualidade de vida é a “percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL GROUP, 1994), sendo essa percepção influenciada por sua saúde física e psicológica, por seu nível de independência, pelas relações sociais estabelecidas, pelas crenças pessoais e, ainda, pelas características salientes do respectivo meio cultural e social) em que a avaliação subjetiva da qualidade de vida se dá.

Ao abordar a temática desse projeto, baseada nos estudos de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), buscando-se descrever qual seria a melhor maneira de melhorar a qualidade de vida no ambiente corporativo. Considerando que, atualmente, a satisfação pessoal está ligada também à qualidade de vida dos servidores em seu ambiente de trabalho e em suas relações pessoais.

O trabalho é muito importante para a vida do ser humano, além do quesito financeiro para sua subsistência, poderá proporcionar realização pessoal e profissional e, com isso, passa a ser instrumento transformador do ambiente ao seu redor.

Levando em consideração que as pessoas passam em média oito horas por dia no ambiente de trabalho, estes precisam ter uma boa QVT em seu ambiente de trabalho. Colaboradores motivados, capacitados e também bem remunerados podem apresentar um desempenho acima da média, reduzindo custos e executando com mais satisfação suas atividades.

Conforme Chiavenato (2008) relata que a situação da qualidade de vida é constituída em manter, criar e melhorar o ambiente do trabalho, sendo em condições físicas, psicológicas e sociais. Isso resulta em um ambiente de trabalho agradável, amigável e melhora substancialmente a qualidade de vida das pessoas na organização.

Segundo a pesquisa divulgada pela Diretoria de Gestão de Pessoas do IFSC (2017), sobre Qualidade de Vida no Trabalho e realizada com seus servidores, quanto a satisfação dos mesmos na QVT, conforme a classificação de zero a dez (0 a 10), onde “0” discordo fortemente e “10” concordo fortemente, onde a nota até 5 tem tendência negativa e a partir de 6 passa a ter tendência positiva. Verificou-se, que quando questionando, se “O IFSC preocupa-se com a qualidade de vida no trabalho” obteve-se uma média de 4,344, obtendo-se um resultado negativo. Em outra questão, quantificou-se na definição de: “Meu trabalho prejudica a minha saúde”, a média obtida foi 6,077. Um valor um pouco acima comparado ao requisito anterior, porém, ainda no início da tendência positiva, o que deve-se buscar alternativas para melhorar o nível de satisfação.

Diante desse resultado, buscou-se mais informações para entender o porquê dessa avaliação negativa e de como poderia-se contribuir para um melhor desempenho. Uma vez que, a medição do índice de satisfação entre os colaboradores é fundamental para que se torne um ambiente saudável e produtivo.

Na pesquisa realizada pelo IFSC, observou-se nos resultados que os servidores sabem da importância de um ambiente agradável, com qualidade de vida e sugeriram de forma descritiva ações que poderiam contribuir para uma melhor qualidade de vida no trabalho e em vários câmpus foram sugeridos a ginástica laboral. Descrevo a seguir de forma detalhada as sugestões do câmpus deste estudo, situado no município de São Carlos, Estado de Santa Catarina, onde o servidores destacaram a importância de ambientes ventilados, móveis adequados, como cadeira com encosto para os braços e ginástica laboral, itens importantes e até mesmo essenciais para alinhar e complementar o trabalho da ginástica laboral.

Apontamentos diversos que relacionam a questões da prática da ginástica laboral, como forma de contribuir para uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho, a perspectiva desse projeto, aborda-se com a seguinte questão de pesquisa: **Como implantar**

um Projeto de Ginástica Laboral para melhorar a QVT dos servidores do IFSC de São Carlos?

Este problema se justifica, já que vários servidores sugeriram a implantação da ginástica laboral e sobre esse tema, a UNIMED (2019) citou que a ginástica laboral é importante na QVT, pois melhora o sistema cardíaco e respiratório, prevenindo doenças ocupacionais; diminuindo a fadiga, o esgotamento e a monotonia, já que pode ser praticado no ambiente de trabalho, realizada durante o expediente, visando quebrar a rotina do trabalhador com exercícios que compensam seus esforços repetitivos; alongar os músculos que se tornam encurtados devido a uma rotina de escritório, onde ficam muito tempo sentados.

Sabendo-se de seus inúmeros benefícios, conforme citado acima e que o IFSC tem como um de seus objetivos estratégicos, “Desenvolver uma organização saudável para o trabalho”, com a iniciativa estratégica de implementar o programa institucional de Qualidade de Vida no trabalho, este projeto tem sua validade justificada ao contribuir com a melhora da condição física, saúde e o bem-estar dos servidor por meio da ginástica laboral aos servidores da sede do IFSC São Carlos.

2. Objetivo

O objetivo geral deste projeto consiste em **Estruturar um Projeto de Ginástica Laboral para melhorar a Qualidade de Vida no Trabalho dos servidores do IFSC São Carlos.**

Procura-se atingir o objetivo geral, instrumentalizando-se dos seguintes objetivos específicos, que servirão de roteiro para planejamento e execução do projeto a ser realizado:

- Implementar o programa para melhorar a Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho;
- Instigar a participação dos servidores no Projeto de Ginástica Laboral;
- Verificar a redução de doenças ocupacionais e os benefícios que a Qualidade de Vida no Trabalho impacta no ambiente organizacional;

Com a realização do Projeto Ginástica Laboral e a QVT poderá ocorrer a redução de doenças ocupacionais, diminuição do estresse e dos problemas causados por movimentos repetitivos; aumento da produtividade; melhora da convivência das pessoas; redução dos afastamentos médicos e melhora da qualidade de vida no trabalho (UNIMED, 2021).

Conforme o objetivo estratégico do IFSC de desenvolver uma organização saudável para o trabalho, tendo como indicador estratégico a percepção de qualidade de vida do servidor no trabalho, e tem como meta em 2024, índice maior que >7,36, para a iniciativa estratégica de implementação do programa de Qualidade de Vida no Trabalho, onde esse índice na classificação zero (0) discordo fortemente e dez (10) concordo fortemente, a nota a partir de 6, inicia a tendência positiva, e a nota de 7 a 8 classifica-se como bem estar moderado.

Para obter-se a medição do índice em relação aos impactos das atividades de ginástica laboral será aplicado questionário por meio do “Google Formulários Online”, com perguntas objetivas e descritivas sobre qualidade de vida no trabalho com todos os servidores do IFSC de São Carlos, que teve a implantação da ginástica laboral. Este formulário tem como objetivo, verificar se ocorreu ou não, a melhora da qualidade de vida conforme resultados da pesquisa. Se obter-se média com a melhora significativa do resultado, poderá o mesmo projeto ser implantado nos demais câmpus. Para isso será aplicado um questionário inicial com objetivo de ter dados para fazer o diagnóstico, e depois reaplicado o segundo e o terceiro questionário com intuito de obter mais informações para aperfeiçoar o projeto de ginástica laboral.

Outro indicador para medição, será a adesão regular, haja visto que, à participação é facultativa, e que se após 60 dias do início das aulas de ginástica laboral, houver um número significativo de 50% dos servidores participando regularmente do projeto, servirá como uma sinalização positiva que poderá contribuir com a melhora da qualidade de vida. Além disso, a redução da quantidade de atestados médicos recebidos pelo setor de Recursos Humanos, também é um indicador de que a qualidade de vida dos servidores está melhorando.

3. Alinhamento Estratégico

Diante do objetivo geral deste projeto, de “Estruturar um Projeto de Ginástica Laboral para melhorar a Qualidade de Vida no Trabalho dos servidores do IFSC São Carlos”, será demonstrado como esse projeto se alinha com a estratégia, de acordo com a Matriz SWOT global do IFSC descrita em seu PDI, com suas forças, fraquezas, oportunidades e ameaças:

- **Forças:** Não conseguiu-se relacionar com o relatório, as forças que poderiam ajudar na implantação do projeto.
- **Fraquezas:** temos a “Infraestrutura física insuficiente para consolidação dos câmpus ainda em implantação e para ampliação da oferta de cursos e vagas nos câmpus

implantados”, dessa forma, para atingir o “Objetivo estratégico de desenvolver uma organização saudável para o trabalho”, torna-se importante a ginástica laboral, para melhorar a qualidade de vida dos servidores, que estão trabalhando ainda em câmpus em implantação, que não estão com suas estrutura física totalmente adequada às necessidades, inclusive ergonômicas; Além das “Carências infra estruturais, regulatórias e de pessoal para consolidação e ampliação de ofertas de EaD”, faz com que não se tenha uma estrutura adequada para o trabalho, podendo impactar na QVT de seu ambiente organizacional, e na qualidade da produção dos servidores em seu ambiente laboral, já que não tem uma estrutura física adequada no trabalho e a falta de pessoal para consolidar e ampliar as ofertas de EaD, fazendo com que o servidor tenha que extrapolar seu horário de trabalho ou realizar multitarefas para dar conta de tudo, devido a insuficiência de colaboradores. Podendo ocasionar estresse, falta de tempo para fazer atividades físicas e cuidar de sua saúde, inclusive fazer exames preventivos. Diante disso, a ginástica laboral, faz com que os servidores dêem uma parada em seu expediente, para fazer algo por si, pelo seu bem-estar.

- **Oportunidades:** A “Existência ou previsão de criação de centros/câmpus de inovação tecnológica no município do campus” dessa forma, existirá necessidade de mais mão-de-obra de servidores para o trabalho, além de que, como foco desses câmpus será inovação tecnológica, mais pessoas exercem suas funções em seus computadores, laptops, celulares, e essas inovações tecnológicas são grandes causadoras de doenças de movimento repetitivos (LER). Conforme Renata Turbiani (2018), à medida que a tecnologia avança, o ser humano se torna cada vez mais refém e dependente dela, e coloca sua saúde em risco por conta dos excessos, problemas esses relacionados, com cabeça, olhos, ouvido, pele, articulações, musculaturas e sedentarismo. Devido ao uso excessivo das tecnologias e a ginástica laboral ajudará a prevenir doenças ocupacionais, os avanços tecnológicos têm seus benefícios, mas também faz com que as pessoas tenham menos contatos com pessoas, trabalhem mais virtualmente, comuniquem-se por e-mail, chat, diminuindo contato humano. O intervalo na jornada de trabalho de 15 à 20 minutos para a prática da ginástica laboral, será uma oportunidade para os servidores terem mais interação no ambiente de trabalho, pois durante a pausa para ginástica, num ambiente descontraído, poderão conversar não apenas assuntos de trabalho, além de ajudar fisicamente, poderá auxiliar emocionalmente, melhorando a comunicação dos colaboradores.

- **Ameaças:** “O contexto político-econômico nacional incerto quanto às políticas públicas para a EPT gratuita, de qualidade, democrática e pedagogicamente autônoma”; a “Evolução orçamentária incerta e desproporcional ao crescimento do número

de alunos e demandas de desenvolvimento e manutenção da infraestrutura” e a “Desqualificação da imagem do serviço público e desvalorização da carreira do servidor público” são fatores que contribuem para que o servidor se sinta desmotivado em seu ambiente de trabalho, devido às incertezas de recursos financeiros suficientes para desempenhar sua função, com redução de verbas e sua desvalorização.

Com tudo, isso deixa o servidor muito desmotivado, o que poderá causar doenças ocupacionais, afastamentos, para isso “Implementar o programa para melhorar a saúde e QVT” poderá ajudar o funcionário a se manter com mais equilíbrio emocional e social.

4. Escopo

Diante dos objetivos desse projeto, na tabela a seguir demonstra-se a atividade, partes interessadas e o resultado pretendido.

Atividade	Partes Interessadas	Resultado
Implantação da Ginástica Laboral	Servidores do IFSC São Carlos	Melhorar a qualidade de vida no trabalho

Considerando que atividade do projeto é a implantação da ginástica laboral, será necessário definir o tipo de ginástica a ser implantado. E conforme Aguiar, Figueredo, Olivatto et al (2015), deverá ser do tipo que mais se adequa ao grupo, a ginástica laboral mista, que pode ser executada em todos os momentos dos turnos, pois deriva da combinação dos objetivos das ginásticas de aquecimento, compensatória e de relaxamento, com objetivo de atender de forma ampla às necessidades dos servidores:

- Ginástica Laboral Preparatória ou de Aquecimento: com o objetivo de preparar os colaboradores para a execução de sua tarefa profissional, aquecendo os grupos musculares que serão mais solicitados em sua jornada.
- Ginástica Laboral Compensatória ou de Pausa: realizada durante a jornada de trabalho, interrompendo-se a monotonia operacional dos colaboradores, que realizam pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função laboral.
- Ginástica Laboral de Relaxamento: baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, com objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas profissionais diárias, reduzindo a fadiga e aliviando o cansaço.

Após definição do tipo de ginástica, conforme citado acima, Aguiar, Figueredo, Olivatto et al (2015), descrevem que para a elaboração do Programa de Ginástica Laboral será necessário o Profissional de Educação Física conhecer a instituição e seus servidores, para conhecer a cultura organizacional da empresa e as peculiaridades de sua rotina diária, pois os programas de Ginástica Laboral são elaborados conforme características e necessidades de cada instituição, tendo como fatores determinantes: análise do local de trabalho, que deverá ser baseada em princípios ergonômicos; análise cinesiológica e biomecânica nos postos de trabalho, para avaliar quais os músculos são os mais requisitados; palestras de sensibilização para garantir a participação e engajamento dos trabalhadores e líderes no programa.

As aulas ocorrerão com a frequência de cinco vezes por semana, com a duração de 15 minutos e serão realizadas no ambiente de trabalho. Sendo necessário no período matutino, vespertino e noturno, para atender todos os setores do IFSC Câmpus de São Carlos.

A Ginástica laboral, conforme a Resolução CONFEF 073/2004, em seu Art 1º “É prerrogativa privativa do Profissional de Educação Física planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, particularmente, na forma de Ginástica Laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer, independente do local e do tipo de empresa e trabalho”. Dessa forma, será necessário contratar uma empresa com profissional especializado na área.

Para que o programa de Ginástica Laboral funcione, será necessário instigar a participação dos servidores no projeto de ginástica laboral.

5. Premissas

As organizações, seja ela pública ou privada, são movidas por pessoas, é das pessoas que se torna possível o desenvolvimento da organização, diante disso, podendo afirmar que sem o trabalho, energia, dinâmica, inteligência, criatividade e racionalidade de pessoas, as organizações não existiriam.

Desta forma, dá-se a relevância do nosso tema a Qualidade de Vida no Trabalho, o uso de atividades físicas no ambiente de trabalho compõem etapas de grande importância, que poderão desenvolver melhorias no ambiente profissional com atividades laborais. Os colaboradores irão se sentir melhor na atuação, e com isso poderão desenvolver melhor ainda o seu trabalho (CAÑETE, 2004).

Uma rotina de exercícios físicos no ambiente de trabalho despertará um interesse maior aos colaboradores em buscarem frequentemente por novas atividades físicas. O ambiente de trabalho com uma rotina de atividades físicas deixando os colaboradores mais leves, proporcionará uma leveza e até mesmo um clima organizacional melhor.

Com os professores do câmpus, com a prática de atividades laborais, muito provavelmente o clima em sala de aula pode ser melhor até pelo fato de muitas tensões ocasionadas constantemente pelas aulas, que poderão ser amenizadas.

Para a orientação das aulas de ginástica laboral, é obrigatório um profissional da área de Educação Física habilitado, pois este possui habilidades técnicas para conduzir o projeto com exercícios adequados à necessidade do grupo.

O IFSC Câmpus São Carlos, localizado na Rua Aloísio Stoffel, 1271, bairro Jardim Alvorada, tem capacidade para atender oitocentos alunos diariamente, e sua estrutura possui 10 salas de aula, 15 laboratórios, biblioteca, cantina, área de convivência, salas administrativas e um miniauditório.

As aulas de ginástica laboral serão por turno, e no andar térreo onde se encontra um grande espaço que é possível a realização das atividades físicas, as aulas de ginástica laboral ocorrerão 5 vezes por semana, de segunda a sexta-feira, tendo o tempo de duração de 15 minutos cada aula, com intervalo de 15 minutos para a troca de turma no qual demanda de duas turmas por turno dos servidores, e a higienização dos equipamentos utilizados.

Os horários pré-estabelecidos serão no período matutino das 9h às 9:15h e 9:30h às 9:45h, vespertino das 15h às 15:15h e das 15:30h às 15:45h, enquanto que as aulas noturnas serão das 20h às 20:15h e das 20:30h às 20:45h. Porém havendo necessidade de alteração de horário pela necessidade da maioria, poderá ser discutida com a agenda do professor.

6. Restrições

Sabendo-se que para a realização do projeto precisa-se contratar profissionais de educação física, especializados na área laboral, com isso nos deparamos orçamentos cada vez maiores, o projeto poderá não ser aprovado por premissa de recursos insuficientes para essa destinação.

Poderá ocorrer a não adesão pelos servidores, por falta de motivação ou consciência da importância da ginástica laboral, que será opcional, ou seja facultativa pelos servidores, ocasionando restrição ao projeto. Além de que, considerando-se também que as aulas terão horários pré-estabelecidos, devido a disponibilidade do professor, poderá ocorrer que no

horário da aula, o servidor docente, esteja durante a sua aula, mesmo que tenha interesse, não conseguirá participar.

Conforme informações do IFSC (2021), o câmpus São Carlos retorna com aulas práticas e parte das teóricas de forma presencial a partir de 22 de novembro de 2021. O câmpus de São Carlos estará na fase 3 da Política de Segurança Sanitária (PSS) do IFSC, possibilitando que até 50% das atividades retornem de forma presencial.

Inicialmente retornam: unidades curriculares com práticas de laboratórios dos cursos técnicos em Edificações e Agropecuária Integrados ao Ensino Médio, também de Engenharia Civil e dos cursos Proeja; Unidades curriculares teóricas com aulas presenciais de acordo com a capacidade de cada sala de aula regulamentada na PSS; Setores da Biblioteca, Departamento Administrativo e Coordenadoria Pedagógica e Assistência ao Discente (CPAD), com revezamento dos(as) servidores(as), conforme cronograma estabelecido pelas chefias imediatas.

Diante disto, como os professores permanecerão enviando materiais para atividades não presenciais e o câmpus ainda está em regime de revezamento, poderá ser restrita a adesão por todos. Além de que, como no início do retorno ao presencial, é normal receio de alguns a atividades em grupo, mesmo que se respeite o distanciamento e utilizem máscara, diante disso poderá demorar um pouco mais para aceitação do grupo.

Todos os servidores poderão participar das aulas, administrativos e inclusive professores. Mas como estão retomando as aulas presenciais no fim do ano letivo, e devido a pandemia Covid-19 ainda não retornam todos presencialmente, devido limitação de 50%, e sem saber ainda como será para o ano de 2022.

Com a realidade da pandemia, muitas situações ainda geram dúvidas, e existe o risco para o ano que vem, de novas paralisações, e que o ciclo pandêmico se acabe totalmente ou retome com força, podendo ser necessário novas paralisações, alterando fatos presenciais e novas adaptações sejam necessárias, alterando a direção de estratégias das atividades aos meios virtuais.

7. Cronograma ou Datas das Entregas

Projeto este elaborado com o intuito de auxílio para a qualidade de vida do trabalho, cronograma que deverá ser aplicado o mais rápido possível, pois estamos na era da evolução tecnológica e precisamos nos adaptar para não prejudicar o desenvolvimento pessoal e profissional dos servidores, sendo assim segue abaixo o cronograma para a implantação.

CRONOGRAMA					
Item	Atividade	Início	Término	Tempo	Responsável
1	Descrever o Projeto	17/11	30/11	50h	Servidor de Gestão de Pessoas
2	Entrega do Projeto no IFSC	01/12	01/12	1h	Servidor de Gestão de Pessoas
3	Análise da Viabilidade do Projeto pelo IFSC	01/12	10/12	5h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
4	Aprovação ou não do Projeto	10/12	10/12	1h	Dpto de Administração - SCA
5	Compra de Materiais	13/12	20/12	5h	Compras
6	Entrega dos Materiais	21/12	28/12	-	Almoxarifado
7	Seleção da Empresa de Ginástica laboral	13/12	28/12	15h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
8	Análise e Assinatura do Contrato com empresa	29/12	06/01	3h	Coordenadoria de Contratos e Patrimônio - SCA
9	Planejamento das Aulas	06/01	14/01	5h	Professor Terceirizado
10	Questionário 1 elaboração	06/01	11/01	5h	Professor Terceirizado e Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
11	Questionário 1 aplicação	11/01	11/01	1h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
12	Responder Questionário 1	11/01	18/01	-	Servidores IFSC SCA
13	Questionário 1 análise de resultados	19/01	21/01	16h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
14	Apresentação resultados ao Dpto de Administração - SCA	24/01	24/01	1h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
15	Divulgação do Projeto	11/01	31/01	5h	Dpto de Comunicação - SCA
16	Início das Aulas	17/01	31/10	-	Professor Terceirizado e Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
17	Questionário 2 aplicação	17/05	17/05	1h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
18	Responder Questionário 2	17/05	24/05	-	Servidores IFSC SCA
19	Questionário 2 análise de resultados	25/05	27/05	16h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
20	Comparativo do questionário 1 e 2	27/05	27/05	5h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
21	Apresentação resultados 1 e 2 ao Dpto de Administração - SCA	30/05	30/05	1h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
22	Divulgação resultados questionário 1 e 2 no site	31/05	03/06	5h	Dpto de Comunicação - SCA
23	Divulgação do Projeto	03/06	10/06	3h	Dpto de Comunicação - SCA
24	Questionário 3 aplicação	19/09	19/09	1h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
25	Responder Questionário 3	19/09	26/09	-	Servidores IFSC SCA
26	Questionário 3 análise de resultados	27/09	29/09	16h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
27	Comparativo do questionário 1, 2 e 3	29/09	29/09	5h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA
28	Apresentação resultados 1, 2 e 3	30/09	30/09	1h	Coordenadoria de Gestão de Pessoas -

	ao Departamento de Administração - SCA				SCA
29	Divulgação resultados 1, 2 e 3 no site	03/10	05/10	5h	Dpto de Comunicação - SCA
30	Análise de continuidade do projeto	03/10	05/10	5h	Dpto de Administração - SCA

Neste cronograma, definiu-se datas e tarefas a serem executadas, no intuito de estruturar o projeto, para que cumpra-se as datas estipuladas e se consiga cumprir todas as etapas. Além de que, é muito importante em um projeto, que se faça o acompanhamento das etapas e prazos, para acompanhamento e se necessário mudança de plano.

8. Orçamento

Esse projeto foi orçado, tendo como referência a tabela abaixo descrita, no quantitativo de cinquenta e quatro (54) servidores que estão ativos nos Departamentos do câmpus do IFSC de São Carlos no mês de outubro de 2021, conforme informação obtida no portal de transparência da referida instituição.

Departamento - IFSC São Carlos (SCA) - Out/2021	Docentes	Técnicos Administrativos	Total
Total	36	18	54
Coordenadoria Curso Técnico Agronegócio - SCA	1	0	1
Coordenadoria de Contratos e Patrimônio - SCA	0	1	1
Coordenadoria de Extensão e Relações Externas - SCA	0	1	1
Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA	0	2	2
Coordenadoria de Orçamento e Finanças - SCA	0	1	1
Coordenadoria de Pesquisa, Pós Graduação e Inovação -SCA	1	0	1
Coordenadoria de Registros e Secretaria Acadêmica - SC	0	3	3
Coordenadoria Pedagógica e Assistência ao Discente - SCA	0	3	3
Departamento de Administração - SCA	0	5	5
Departamento de Ensino, Pesquisa e Extensão - SCA	34	2	36

Fonte: SIGRH- Sistema integrado de gestão de recursos humanos

Para a realização do projeto foram orçados valores para compra de materiais e da prestação de serviços necessários para implantação e continuidade do projeto, conforme os gastos descritos no cronograma abaixo.

Produto/Serviço	Nat. Desp.	Cod. ND	Unid.	Quant.	Valor	Total
Bolinhas de massagem anti-estress	Mat. de Consumo	3.3.90.30	unid.	20	R\$ 3,00	R\$ 60,00
Caixa De Som Portátil Bluetooth 5.0 Sem Fio Subwoofer	Mat. de Consumo	3.3.90.30	unid.	1	R\$ 156,00	R\$ 156,00
Bastões de Madeira 40 cm	Mat. de Consumo	3.3.90.30	unid.	20	R\$ 6,12	R\$ 122,40
Colchonetes	Mat. de Consumo	3.3.90.30	unid.	20	R\$ 34,68	R\$ 693,60
Kit Massageador Manual Anti-stress 5Pc	Mat. de Consumo	3.3.90.30	unid.	20	R\$ 71,88	R\$ 1.437,60
Subtotal 1						R\$ 2.469,60
Produto/Serviço	Nat. Desp.	Cod. ND	Unid.	Quant. Mês	Valor	Total
Hora aula matutino	Outros Serv. Terceiros PJ	3.3.90.39	h/aula	22	R\$ 44,00	R\$ 968,00
Hora aula vespertino	Locação de Mão-de-Obra	3.3.90.37	h/aula	22	R\$ 44,00	R\$ 968,00
Hora aula noturno	Locação de Mão-de-Obra	3.3.90.37	h/aula	22	R\$ 44,00	R\$ 968,00
				Subtotal 2	66	R\$ 2.904,00
Total						R\$ 5.373,60

Os gastos para aquisição dos materiais de consumo utilizados nas aulas terão o desempenho único no subtotal 1 de R\$ 2.469,60. No subtotal 2, de R\$ 2.904,00 será o gasto da locação de mão-de-obra de outros serviços de pessoa jurídica, por um profissional habilitado em Educação Física e devidamente registrado no CREF/SC, com periodicidade de pagamento mensal. Os valores foram orçados 20% acima do valor de mercado, pois caso demore a aquisição, os valores podem aumentar, sendo que o mesmo foi orçado em novembro de 2021.

9. Partes Interessadas

Define-se nesse item, conforme a tabela abaixo, a identificação das partes interessadas, a empresa que atua e sua função desempenhada, atribuindo as principais responsabilidades e as principais expectativas no projeto, qual o nível de poder de influência sobre a atividade estabelecida e qual o interesse deste na implantação do projeto.

PARTES INTERESSADAS							
	Identificação			Avaliação			
Cód.	Parte interessada	Empresa	Função	Principais responsabilidades	Principais expectativas	Nível de Poder	Interesse no projeto
1	Gerente do Projeto	IFSC	Servidor de Gestão de Pessoas 1	Descrever e entregar o projeto	Melhora da QVT	Médio	Melhora da QVT
2	Gerente Funcional	IFSC	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA	Analisar o projeto, selecionar a empresa de ginástica, preparar o questionário e analisar os dados.	Melhora da QVT	Alto	Melhora da QVT
3	Gerente Funcional	IFSC	Dpto de Administração - SCA	Aprovar o projeto e sua continuidade mediante análise de dados	Melhora da QVT	Muito Alto	Melhora da QVT
4	Equipe do Projeto	IFSC	Comprador	Compra de Materiais	Melhora da QVT	Baixo	Melhora da QVT
5	Equipe do Projeto	IFSC	Almoxarifado	Receber e conferir os materiais	Melhora da QVT	Baixo	Melhora da QVT
6	Gerente Funcional	IFSC	Coordenadoria de Contratos e Patrimônio - SCA	Análise e Assinatura do Contrato com empresa	Melhora da QVT	Alto	Melhora da QVT
7	Fornecedores e Parceiros	Empresa de Ginástica Laboral	Professor Terceirizado	Preparar aulas, dar as aulas e auxiliar na preparação do questionário	Melhora da QVT	Não tem	Melhora da QVT
	Fornecedores e Parceiros	Empresa de Vendas	Vendedor	Vendedor dos materiais	Vender seu produto	Não tem	Vendas
8	Equipe do Projeto	IFSC	Dpto de Comunicação - SCA	Divulgação do Projeto	Melhora da QVT	Médio	Melhora da QVT
9	Clientes e Usuários	IFSC	Servidores IFSC	Participantes das aulas	Melhora da QVT	Não tem	Melhora da QVT

As partes interessadas do projeto, possuem atribuições em que poderão afetar positivamente ou negativamente o projeto, por isso, para se obter sucesso é importante a participação de todos os interessados, inclusive dos servidores do IFSC, que tem altos níveis hierárquicos, para que deem exemplo de participação nas aulas do projeto, para que assim, ocorra a adesão do máximo de servidores possíveis, de todos os setores do câmpus de São Carlos.

10. Equipe do Projeto

A equipe será formada pelos servidores abaixo listados que desempenham as funções descritas na tabela.

Equipe		
Cód.	Responsável	Função
1	Servidor de Gestão de Pessoas 1	Descrever e entregar o projeto.
2	Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA	Analisar o projeto, selecionar a empresa de ginástica, revisar o questionário e analisar os dados.
3	Servidor de Gestão de Pessoas 2	Organizar a seleção da empresa de ginástica e preparar o questionário.
4	Dpto de Administração - SCA	Aprovar o projeto e sua continuidade mediante análise de dados.
5	Comprador	Orçar e Comprar Materiais de qualidade pro projeto.
6	Almoxarifado	Receber os materiais adquiridos e conferir se estão de acordo, e entregar ao responsável.
7	Coordenadoria de Contratos e Patrimônio - SCA	Analisar o contrato de prestação de serviços e encaminhar para assinatura.
8	Professor Terceirizado	Preparar as aulas, dar as aulas e auxiliar na preparação do questionário.
9	Servidor Dpto de Comunicação - SCA 1	Preparar o material e fazer a divulgação do Projeto para que todos participem.

Com uma ordem pré mensurada, a verificação do contexto informativo atua na organização de informações alocadas em determinação do responsável da atuação, e logo em seguida, da função a ser determinada pelo mesmo.

11. Riscos

Em determinação das premissas, assim como as restrições que podem ocorrer no andamento do contexto de projeto, obtém-se na planilha os os riscos descritos, a classificação da probabilidade dos riscos e seu impacto, e se a ação se será de prevenir, assumir ou transferir o risco. Após define-se a classificação das prioridades e ações a serem tomadas para solucionar os riscos encontrados sem prejudicar a implantação do projeto.

Riscos				Ações	
Legenda	Probabilidade	Impacto	Ação	Prioridades	Ações
Se a organização não priorizar o projeto	Média	Médio	Assumir	Média	Poderá tentar justificar
Paralisação do projeto para redução de despesas	Média	Médio	Assumir	Alta	Tentar reduzir custos com ginástica laboral por vídeo aulas.
Setor de comunicação não fazer uma boa divulgação do trabalho, as pessoas não vão participar	Média	Muito alto	Prevenir	Alta	Desenvolver uma boa campanha e vários canais de comunicação do IFSC SCA
Afastamentos de servidores para Home-Office do câmpus pelo agravamento da pandemia COVID-19	Média	Muito alto	Assumir	Alta	Migrar as aulas presenciais para vídeo aulas
Rompimento do contrato de Prestação de Serviços por parte da empresa	Muito baixa	Muito alto	Transferência	Alta	Estipular em contrato aviso prévio de 30 dias e multa contratual se não cumprido.
Professor de Ginástica não ser proativo e dinâmico	Baixa	Médio	Prevenir	Média	Fazer uma boa seleção, inclusive uma aula demonstrativa para a equipe que está selecionando. Cláusula contratual, que se o IFSC poderá exigir da empresa a substituição do professor, se achar que não se enquadra com o perfil da instituição.
Vendedor não entregar os produtos	Muito baixa	Muito baixo	Prevenir	Baixa	Buscar um novo fornecedor.
Servidores do IFSC não participarem das aulas	Alta	Muito alto	Prevenir	Alta	Boa campanha de divulgação da importância e participação dos servidores chefes de departamentos para dar exemplo.

O levantamento dos possíveis riscos é informação importante no levantamento do projeto, assim como, as determinações das possíveis ocorrências e soluções do mesmo.

12. Plano de Comunicação

A maneira mais eficiente da comunicação ser direcionada como âmbito direto, seria:

- Utilização do meio de comunicação e-mails corporativos pois todos os servidores têm acesso, explicando a importância do contexto dos exercícios físicos, assim como o momento que o mesmo será implantado e os benefícios da ginástica laboral;
- Gravar um vídeo curto apresentado pelo professor de ginástica laboral, com duração de 2 minutos, demonstrando alguns exercícios que serão ministrados nas aulas para ser enviado pelo meio de comunicação whatsapp, ao contato particular dos servidores, já que alguns dos servidores ainda estão trabalhando no home office;
- Desenvolver um panfleto interativo da ginástica laboral e colocar para visualização no ambiente virtual do professor quando ele for acessar com sua senha;
- O mesmo material enviado por e-mail, colocar uma reportagem no site da instituição para visualização de todos;
- Professor de Ginástica Laboral e a Coordenadoria de Gestão de Pessoas - SCA, ir na semana anterior ao início das aulas, passar em todas as salas convidando para participação, demonstrando que as pessoas são importantes para que o projeto dê certo.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Lauro Ubirajara Barboza de; FIGUEREDO, Fabiana; OLIVATTO, Marco Antonio e etc al. Organizador Antonio Eduardo Branco. **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física**. Ano 2015. Ed. CONFEEF. Disponível em: <http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes_gl_pdf/livro_ginastica_laboral_CONFEEF.pdf>.

Acesso em: 20 de novembro de 2021.

CAÑETE, I. Qualidade de vida no trabalho: muitas definições e inúmeros significados. In: BITENCOURT, C. (Org.). *Gestão contemporânea de pessoas: novas práticas, conceitos tradicionais*. Porto Alegre: Bookman, 2004. p. 386-411.

CHIAVENATO, Idalberto. *Treinamento e desenvolvimento de recursos humanos: como incrementar talentos na empresa*. 7.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

COFEF. **Resolução CONFEEF 073/2004**. Disponível em: < <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/127>>. Acesso em: 20 de novembro de 2021.

IFSC (2017). **Pesquisa de qualidade de vida no trabalho do IFSC**. Disponível em: <<http://r.ifsc.edu.br/qvt/>>. Acesso em: 13 de novembro de 2021.

IFSC (2021). **Câmpus São Carlos retorna com aulas práticas e parte das teóricas de forma presencial**. Disponível em: <https://www.ifsc.edu.br/conteudo-aberto/-/asset_publisher/1UWKZAKiOauK/content/id/5877214#:~:text=C%C3%A2mpus%20S%C3%A3o%20Carlos,23%20de%20novembro>. Acesso em 21 de Nov de 2021.

SIGHR. **Sistema integrado de gestão de recursos humanos (sigrh)**. Disponível em: <https://sigrh.ifsc.edu.br/sigrh/public/abas/form_consulta_quantitativos.jsf>. Acesso em: 20 de novembro de 2021.

TURBIANI, Renata. **Dos pés à cabeça, os problemas de saúde que a tecnologia pode causar**. Ano 2018. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-46559922>>. Acesso em 20 de novembro de 2021.

UNIMED (2019). **IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL**. Disponível: <<https://www.unimed.coop.br/web/v>>. Acesso em: 13 de novembro de 2021.

UNIMED (2021). **LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo**. Disponível: <https://www.unimed.coop.br/web/cabofrio/noticias/ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>. Acesso em: 13 de novembro de 2021.

WHOQOL, Group (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. International Journal of Mental Health.