



SENADO FEDERAL
Instituto Legislativo Brasileiro - ILB

CAIO OLIVEIRA VASCONCELOS

**PROJETO DE TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL PARA
FUNCIONÁRIOS E SERVIDORES DO SENADO FEDERAL**

Brasília
2018



CAIO OLIVEIRA VASCONCELOS

**PROJETO DE TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL PARA
FUNCIONÁRIOS E SERVIDORES DO SENADO FEDERAL**

**Trabalho final apresentado para aprovação no
curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em 2018
como requisito para obtenção do título de
especialista em Gerência de Projetos.**

Área de Concentração: Gerenciamento de Projetos

**Orientadores: Cleber da Silva Alves
Wennder Indalecio Oliveira Fidelis**

Brasília

2018



Caio Oliveira Vasconcelos

**PROJETO DE TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL PARA
FUNCIONÁRIOS E SERVIDORES DO SENADO FEDERAL**

Trabalho apresentado ao Instituto Legislativo Brasileiro – ILB como pré-requisito para a obtenção de Certificado de Conclusão de Curso de Pós-graduação, *Lato Sensu*, na área de Gerenciamento de Projetos.

Orientadores: Cleber da Silva Alves

Wennder Indalecio Oliveira Fidelis

Brasília, de agosto de 2018.

Banca Examinadora

Coordenador Geral

Prof. Mestre Flávio Feitosa Costa

Professor Orientador

Prof. Mestre Cleber da Silva Alves

Professor Orientador

Prof. MSC, PMP, ITIL Expert Wennder Indalecio Oliveira Fidelis

Coordenadora-Pedagógica

Professora Verônica de Carvalho Maia Baraviera



Vasconcelos, CaioOliveira

Projeto de Treinamento Físico Funcional para servidores e funcionários do Senado Federal / Caio Oliveira Vasconcelos. – 2018.

40f.

Trabalho de Conclusão de Curso (pós-graduação) – Instituto Legislativo Brasileiro, Pós-graduação em Gestão de Projetos.

Orientadores: Cleber da Silva Alves; Wennder Indalecio Oliveira Fidelis.

Inclui bibliografia.

1. Treinamento funcional. 2. Qualidade devida. 3. Gerenciamento de projetos.

I. Fidelis, Wennder Indalecio Oliveira. II. Alves, Cleber da Silva. III. Instituto Legislativo Brasileiro.



AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela saúde e disposição que tem me proporcionado todos os dias ao acordar. Agradeço também à minha família, namorada e aos amigos que sempre acreditaram no meu sucesso e deram todo o apoio necessário para seguir em frente e completar esta longa e árdua jornada.

Aos meus companheiros de curso, que me incentivaram e lutaram ao meu lado no decorrer desses anos que foram enaltecidos em minha vida, dividindo as experiências, questionando as dúvidas, abraçando as causas e chorando as perdas.

Quero agradecer a toda equipe do ILB, tanto da parte acadêmica (gerencial), como do suporte de sala (técnicos, copeiras, limpeza, etc.).

Aos Professores/Mestres que dedicaram o seu tempo e compartilharam conosco seus conhecimentos, dividindo momentos de alegria, descontração e aprendizado.

Muito obrigado.



“A mente que se abre a uma nova ideia
jamais voltará ao seu tamanho original.”

Albert Einstein



RESUMO

O Projeto de Treinamento Físico Funcional tem por finalidade incentivar os servidores, terceirizados e estagiários do Senado Federal à prática de uma atividade física, estimulando a produção de novos hábitos e qualidade de vida no ambiente de trabalho e na vida pessoal. Através das aulas de Treinamento Funcional é possível simular diversos movimentos comuns da rotina diária de qualquer trabalhador, como agachar, empurrar, puxar, girar e levantar. O Treinamento Funcional visa fortalecer a musculatura e prevenir as lesões, atuando diretamente no desenvolvimento físico e motor do usuário, melhorado assim o equilíbrio, a flexibilidade e a coordenação, além de ajustar o sistema cardiovascular beneficiando o emagrecimento e redução do percentual de gordura no corpo.

Palavras-chave: Projetos. Treinamento Funcional. Qualidade de vida. Mudança de hábitos. Saúde. Senado Federal.



ABSTRACT

The Functional Physical Training Project aims to encourage the employees, outsourced and trainees of the Federal Senate to practice a physical activity, stimulating the production of new habits and quality of life in the work environment and personal life. Through the Functional Training classes it is possible to simulate several common movements of the daily routine of any worker such as crouching, pushing, pulling, turning and lifting. The Functional Training aims to strengthen the muscles and prevent injuries, acting directly on the physical and motor development of the user, thus improving balance, flexibility and coordination, besides adjusting the cardiovascular system benefiting the weight loss and reduction of body fat percentage .

Keywords: Projects. Functional Training. Quality of Life. Change of Habits. Health. Federal Senate.



SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	TERMO DE ABERTURA DE PROJETO	11
2.1	Identificação do Projeto	11
2.2	Visão Geral do Projeto.....	11
2.2.1	Objetivos Específicos do Projeto.....	11
2.2.2	Justificativa do Projeto.....	12
2.2.3	Áreas Afetadas.....	13
2.3	Principais Entregas e Marcos	14
2.4	Alinhamento Estratégico.....	14
2.5	Aquisição de Material	15
2.6	Equipe Básica do Projeto	16
2.7	Premissas.....	16
2.8	Restrições.....	16
2.9	Riscos Preliminares	16
2.10	Aprovações.....	17
3	PLANO DE PROJETO	17
3.1	Identificação do Projeto	18
3.2	Histórico de Registros.....	18
3.3	Escopo do Projeto	18
3.4	Principais Entregas e Marcos	19
3.5	Cronograma.....	19
3.6	Papéis e Responsabilidades.....	19
3.6.1	Área Responsável.....	19
3.6.2	Cliente	20
3.6.3	Gerente do Projeto	20
3.6.4	Equipe de Projeto.....	20
3.7	Análise de Riscos do Projeto	20
3.8	Participantes do Projeto.....	21
3.9	Premissas.....	21
3.10	Restrições.....	21
3.11	Comunicação do Desempenho e Riscos do Projeto.....	22
3.12	Aprovações.....	22
4	DECLARAÇÃO DE ESCOPO DO PROJETO.....	23
4.1	Identificação do Projeto	23
4.2	Descrição do Escopo do Projeto	23
4.3	Fora do Escopo do Projeto	25
4.4	Entregas do Projeto.....	25
4.5	Critérios de Aceitação.....	25
4.6	Premissas.....	25
4.7	Restrições.....	25
4.8	Estrutura Analítica do Projeto (EAP).....	26
4.8.1	Gráfico da EAP.....	26
4.8.2	Dicionário da EAP	27
4.9	Aprovações.....	29
5	CRONOGRAMA.....	30
6	PLANILHA DE GERENCIAMENTO DE RISCOS.....	32
6.1	Riscos Identificados.....	32
6.2	Ações de Mitigação	34
6.3	Grau de Exposição aos Riscos.....	35



7 RELATÓRIO DE DESEMPENHO DO PROJETO E REGISTRO DE RISCOS –	
RDP.....	36
7.1 Identificação do Documento.....	36
7.2 Progresso no Período.....	37
7.3 Riscos Identificados e Tratados (mitigados, eliminados ou transferidos) no período.....	38
8 CONCLUSÃO.....	39
9 REFERÊNCIAS.....	40



1 INTRODUÇÃO

A criação do projeto de treinamento físico funcional se mostrou importante no momento em que o Senado Federal, em uma de suas diretrizes estratégicas para o biênio 2017-2019, destacou a necessidade da promoção da qualidade de vida e saúde dos seus servidores. Buscando a detecção precoce ou mesmo a prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, implantando ciclos de gestão da saúde de forma periódica, a fim de diminuir as licenças para tratamento de saúde, bem como o absenteísmo provocado pela apresentação regular de atestados médicos vinculados a causa da saúde no trabalho.





SENADO FEDERAL
 Diretoria-Geral
 Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

2 TERMO DE ABERTURA DE PROJETO

2.1 Identificação do Projeto

Projeto Treinamento Físico Funcional para Funcionários e Servidores do Senado Federal	
Area Solicitante Serviço de Saúde Ocupacional e Qualidade de Vida no Trabalho	Data da Elaboração 01/04/2017
Cliente / Patrocinador Senado Federal	
Gerente do Projeto e Eventual Substituto Caio Vasconcelos / Thais Castro Paixão	Unidade / Ramal / Login de Rede ILB / 4269 / 2349

2.2 Visão Geral do Projeto

2.2.1 Objetivos Específicos do Projeto

- ✓ I – Incentivar servidores, terceirizados, jovens aprendizes e estagiários do Senado Federal à prática de atividade física na modalidade de Treinamento Funcional;
- ✓ II – Proporcionar por meio de atividade física a melhora significativa da saúde física e mental dos servidores;
- ✓ III – Trazer qualidade de vida aos usuários do programa, estimular a produção de novos hábitos e melhorar significativamente o desenvolvimento da coordenação motora de cada indivíduo;
- ✓ IV – Diminuir a apresentação de atestado médico dos servidores em função de problemas de saúde.





SENADO FEDERAL
Diretoria-Geral
Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

2.2.2 Justificativa do Projeto

- ✓ A qualidade de vida no trabalho (QVT) tem sido um tema de grande importância na maioria das instituições. Ela está ligada diretamente a motivação, produção e ao desenvolvimento de seus funcionários no âmbito de suas tarefas cotidianas. Práticas de QVT devem envolver o atendimento das necessidades e anseios dos trabalhadores, promovendo uma valorização do indivíduo e a humanização do ambiente de trabalho. A melhora das condições de trabalho, a promoção da saúde e segurança, o desenvolvimento pessoal e profissional dos indivíduos, entre outras ações, tem potencial de aumentar a satisfação dos funcionários, sua disposição para o trabalho, o comprometimento e alinhamento institucional, trazendo retornos objetivos para as instituições, como aumento de produtividade de forma saudável e redução nos índices de absenteísmo por motivo de doença.
- ✓ O Treinamento Funcional é um método inovador que se mostrou mais dinâmico e específico que os treinos convencionais, pois é caracterizado por mesclar diferentes atividades em uma única modalidade.
- ✓ Os movimentos do Treinamento Funcional trabalham a força muscular, a flexibilidade, o sistema cardiorrespiratório, a coordenação motora e o equilíbrio. O foco passa de um grupo muscular isolado para todo o corpo. É importante esclarecer que o Treinamento Funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade.





SENADO FEDERAL

Diretoria-Geral

Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

- ✓ Diferente do que acontece na musculação, o trabalho funcional diversifica os movimentos, prevenindo as lesões, gerando melhorias cardiovasculares, redução do percentual de gordura, emagrecimento e definição muscular.
- ✓ Sendo o foco do Treinamento Funcional trabalhar o corpo por inteiro, o perigo de sobrecarga nos músculos é mínimo. Em qualquer atividade física, o ideal é contar com a orientação de um profissional capacitado para a modalidade, se concentrar em dobro nos movimentos e respeitar os limites do seu corpo enquanto se exercita.

“Treinamento Funcional visa melhorar a capacidade motora, ou seja, a habilidade de realizar as atividades normais da vida cotidiana com eficiência, autonomia e independência”.

2.2.3 Áreas Afetadas

- ✓ Servidores e Prestadores de Serviço do Senado Federal.

2.3 Principais Entregas e Marcos

Fase / Entrega / Marco	Data estimada	Custo estimado com aquisições
Fase 1 / Estruturação do local para aplicação do projeto / Compra de materiais necessários	01/2019	R\$ 1.627,00
Fase 2 / Seleção e contratação dos estagiários e profissional de educação física	02/2019	R\$ 0,00





SENADO FEDERAL
Diretoria-Geral
Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

Fase 3 / Divulgação do projeto para o público	03/2019	R\$ 0,00
Fase 4 / Matrículas e definição de horários	03/2019	R\$ 0,00
Fase 5 / Execução do projeto	04/2019	R\$ 0,00
Fase 6 / Avaliação do projeto	07/2019	R\$ 0,00
Fase 7 / Ajuste do método de acordo com a avaliação do projeto	08/2019	TOTAL: R\$ 1.627,00

2.4 Alinhamento Estratégico

- ✓ O Projeto de Treinamento Físico Funcional está alinhado aos objetivos e metas de qualidade de vida para os funcionários e servidores do Senado Federal, de acordo com o Ato da Comissão Diretora n. 2/2017, que trata das diretrizes estratégicas para o biênio 2017-2019, especialmente em referência à diretriz XVIII:

XVIII - Promoção da saúde no trabalho e do trabalhador: Realinhar as ações de saúde e qualidade de vida, buscando a detecção precoce, ou mesmo, a prevenção das doenças e acidentes relacionados ao trabalho. Implantar ciclos de gestão da saúde dos servidores através de exames periódicos, de indicadores qualificados de absenteísmo por licenças para tratamento de saúde e de programas que fomentem o bem-estar dos servidores e adequação dos ambientes de trabalho, onde couber.

O Projeto visa também estimular a adesão de servidores nas mais diversas áreas de atuação do Senado Federal, incentivando a prática de uma atividade física, buscando a melhoria da qualidade de vida e prevenindo possíveis problemas futuros de saúde.





SENADO FEDERAL
Diretoria-Geral
Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

2.5 Aquisição de Material

Itens	Unidades	Descrição do Produto	Valor Unitário	Total
1.	5	Colchonete oficial de academia 89x39x2,5 cm	R\$ 20,00	R\$ 100,00
2.	2	Corda de pular feita em nylon	R\$ 20,00	R\$ 40,00
3.	2	Fita de suspensão TRX	R\$ 130,00	R\$ 260,00
4.	2	Step de EVA 90x30x15 cm	R\$ 130,00	R\$ 260,00
5.	1	Escada de agilidade	R\$ 70,00	R\$ 70,00
6.	1	Haltere revestido de 2 kg	R\$ 45,00	R\$ 45,00
7.	1	Haltere revestido de 3 kg	R\$ 57,00	R\$ 57,00
8.	1	Haltere revestido de 5 kg	R\$ 92,00	R\$ 92,00
9.	1	Kit. 10 Discos(pratinhos) chineses de agilidade	R\$ 60,00	R\$ 60,00
10.	1	Kit. 10 Cones de 23,5 cm para circuito funcional	R\$ 74,00	R\$ 74,00
11.	1	Cinto de tração individual	R\$ 120,00	R\$ 120,00
12.	1	Kettlebell de 4 kg	R\$ 92,00	R\$ 92,00
13.	1	Kettlebell de 6 kg	R\$ 100,00	R\$ 100,00
14.	1	Bola suíça de yoga com 65cm	R\$ 72,00	R\$ 72,00
15.	1	Corda naval 12 metros de 34mm	R\$ 185,00	R\$ 185,00
			TOTAL =	R\$ 1.627,00





SENADO FEDERAL

Diretoria-Geral
Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

2.6 Equipe Básica do Projeto

- ✓ Gerente de Projeto – Caio Oliveira Vasconcelos;
- ✓ Colaboradora – Thais Castro Paixão;
- ✓ Profissional de Educação Física – A contratar;
- ✓ Estagiários – Ayrton Pereira Da Silva; Carolina Lima Dos Santos Abreu; Leandro Lima Da Silva; Luan Henrique Fernandes De Sena.

2.7 Premissas

- ✓ Aprovação do Projeto pelo Órgão Responsável da Casa;
- ✓ Seleção de Estagiários para Aplicação das Aulas;
- ✓ Aquisição de Materiais para Aplicação do Projeto.

2.8 Restrições

- ✓ O Público-alvo se Concentrará em Servidores, Funcionários Terceirizados, Estagiários e Jovem Aprendiz do Senado Federal.

2.9 Riscos Preliminares

- ✓ Não adesão do Público-alvo;
- ✓ Disponibilidade de Horários;
- ✓ Impossibilidade de Contratação de Profissional de Educação Física e de Estagiários.





SENADO FEDERAL

Diretoria-Geral

Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

2.10 Aprovações

Responsáveis	Data	Assinatura
Serviço de Saúde Ocupacional e Qualidade de Vida no Trabalho - SESOQVT Thais Castro Paixão		
Gerente do Projeto Caio Oliveira Vasconcelos		





SENADO FEDERAL
 Diretoria-Geral
 Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

3 PLANO DE PROJETO

3.1 Identificação do Projeto

Projeto Treinamento Físico Funcional para Funcionários e Servidores do Senado Federal	
Área Solicitante Serviço de Saúde Ocupacional e Qualidade de Vida no Trabalho	Data da Elaboração 01/04/2017
Cliente / Patrocinador Senado Federal	
Gerente do Projeto e Eventual substituto Caio Vasconcelos / Thais Castro Paixão	Unidade / Ramal / Login de Rede ILB / 4269 / 2349

3.2 Histórico de Registros

Versão	Data	Responsável	Descrição
1.0	01/04/2017	Caio Vasconcelos	1. Criação do Documento

3.3 Escopo do Projeto

Vide Declaração de Escopo do Projeto - DES.





SENADO FEDERAL
Diretoria-Geral
Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

3.4 Principais Entregas e Marcos

Entrega	Data estimada
Estruturação do Local / Compra dos Materiais para Aplicação das Aulas	01/2019
Seleção e Contratação de Estagiários e Educador Físico	02/2019
Divulgação do Projeto para o Público	03/2019
Matriculas e Definição de Horários das Aulas	03/2019
Início dos Trabalhos	04/2019
Avaliação do Projeto	07/2019
Ajuste do Método de Acordo com Avaliação do Projeto	08/2019

3.5 Cronograma

Vide Cronograma.

3.6 Papéis e Responsabilidades

3.6.1 Área Responsável

- ✓ Patrocinar e dar legitimidade ao projeto interna e externamente;
- ✓ Prover direcionamento ao projeto em relação aos objetivos da organização;
- ✓ Analisar e autorizar as requisições de mudanças advindas do projeto.





SENADO FEDERAL
Diretoria-Geral
Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

3.6.2 Cliente

- ✓ Propor e aprovar o escopo do projeto;
- ✓ Solicitar mudanças no projeto que porventura sejam necessárias;
- ✓ Apoiar a especificação dos requisitos do projeto pelas pessoas e áreas apropriadas;
- ✓ Apoiar a validação dos requisitos do projeto;
- ✓ Apresentar as restrições diversas às quais o projeto está sujeito (prazo, aspectos legais, orçamento, etc.)
- ✓ Aprovar as entregas do projeto.

3.6.3 Gerente do Projeto

- ✓ Garantir os recursos necessários à equipe do projeto;
- ✓ Definir a estratégia de desenvolvimento e entregas dos produtos do projeto;
- ✓ Assegurar que os objetivos do projeto sejam atingidos dentro do prazo, custo e escopo/qualidade estabelecidos;
- ✓ Analisar e autorizar as requisições de mudanças advindas do projeto.

3.6.4 Equipe de Projeto

- ✓ Desenvolver o trabalho conforme previsto no Plano do Projeto;
- ✓ Gerar os produtos previstos.

3.7 Análise de Riscos do Projeto

Vide Planilha de Gerenciamento de Riscos do Projeto.





SENADO FEDERAL
 Diretoria-Geral
 Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

3.8 Participantes do Projeto

Nome	Papel	Órgão	E-mail	Telefone
Caio Vasconcelos	Gerente	ILB	bsbcaio@gmail.com	99601 6105
Thais Paixão	Coordenadora	SESOQVT	thaiscp@senado.leg.br	3303 2349
Educador Físico	Equipe do projeto	SESOQVT	A definir	
Estagiário 1	Equipe do projeto	SESOQVT	A definir	
Estagiário 2	Equipe do projeto	SESOQVT	A definir	

3.9 Premissas

- ✓ Aprovação do projeto pelo órgão responsável da casa;
- ✓ Contratação de estagiários e educador físico para aplicação das aulas;
- ✓ Adequação da estrutura física para aplicação do projeto;
- ✓ Aquisição de materiais.

3.10 Restrições

- ✓ O público alvo se concentrará em servidores, funcionários terceirizados, estagiários e jovem aprendiz do Senado Federal.





SENADO FEDERAL
 Diretoria-Geral
 Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

3.11 Comunicação do Desempenho e Riscos do Projeto

Destinatário	E-mail	Ramal	Periodicidade
Caio Vasconcelos	bsbcaio@gmail.com	996016105	20 dias
Thais Paixão	thaiscp@senado.leg.br	2349	10 dias

3.12 Aprovações

Responsáveis	Data	Assinatura
Serviço de Saúde Ocupacional e Qualidade de Vida no Trabalho - SESOQVT Thais Castro Paixão		
Gerente do Projeto Caio Oliveira Vasconcelos		





SENADO FEDERAL
 Diretoria-Geral
 Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

4 DECLARAÇÃO DE ESCOPO DO PROJETO

4.1 Identificação do Projeto

Projeto Treinamento Físico Funcional para Funcionários e Servidores do Senado Federal	
Área Solicitante Serviço de Saúde Ocupacional e Qualidade de Vida no Trabalho	Data da Elaboração 01/04/2017
Cliente / Patrocinador Senado Federal	
Gerente do Projeto e Eventual Substituto Caio Vasconcelos / Thais Castro Paixão	Unidade / Ramal / Login de Rede ILB / 4269 / 2349

4.2 Descrição do Escopo do Projeto

- ✓ O Projeto de Treinamento Físico Funcional visa:
- ✓ Incentivar servidores, terceirizados e estagiários do Senado Federal à prática de atividade física na modalidade de Treinamento Funcional.
- ✓ Proporcionar por meio da atividade física o equilíbrio entre o corpo e a mente. Exemplo: Disposição, bem-estar, ânimo, resistência muscular.
- ✓ Trazer uma nova perspectiva para o termo “Qualidade de Vida”, estimulando os participantes do programa a aderirem novos hábitos. Exemplo: Incentivar a mudança alimentar aliada a prática diária de qualquer exercício físico.





SENADO FEDERAL

Diretoria-Geral

Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

- ✓ Buscar o desenvolvimento intelectual e motor de cada indivíduo.
Exemplo: Coordenação, concentração, equilíbrio e foco.
- ✓ Minimizar o absenteísmo do Senado Federal com possíveis doenças que são causadas pelo sedentarismo.
Exemplo: Estresse, L.E.R, pressão alta, Tendinite, diabetes, dentre outros.
- ✓ Acompanhar por meio de coleta de dados a evolução do usuário após ingressar no programa de Treinamento Funcional.
Exemplo: Capacidade cardiorrespiratória, ganho de equilíbrio, resistência muscular, emagrecimento, etc.
- ✓ O Treinamento Funcional é um método inovador que se mostrou mais dinâmico e específico que os treinos convencionais, pois é caracterizado por mesclar diferentes atividades em uma única modalidade. Ele se baseia nos movimentos naturais do ser humano como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O trabalho funcional diversifica os movimentos prevenindo as lesões e gerando melhorias cardiovasculares, redução do percentual de gordura e definição muscular. Qualquer um pode praticar o Treinamento Funcional e obter seus benefícios, inclusive hipertensos, diabéticos, obesos entre outros.

O foco do Treinamento Funcional é trabalhar o corpo por inteiro, quando bem aplicado o praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. Basta ser acompanhado por um profissional capacitado e devidamente certificado. Os exercícios de alta intensidade são personalizados e direcionados para obter resultados satisfatórios com sessões de aproximadamente uma hora.





SENADO FEDERAL
Diretoria-Geral
Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

4.3 Fora do Escopo do Projeto

- ✓ O Projeto não atenderá ao público em geral, apenas pessoas vinculadas a prestação de serviços no Senado Federal.

4.4 Entregas do Projeto

- ✓ O Projeto entregará aulas de Treinamento Físico Funcional com horários regulares e local estabelecido.

4.5 Critérios de Aceitação

- ✓ Avaliação dos usuários antes e pós Projeto;
- ✓ Resultados obtidos;
- ✓ Comparação de dados antes e pós Projeto.

4.6 Premissas

- ✓ Aprovação do Projeto pelo órgão responsável da casa;
- ✓ Disponibilidade de estagiários para aplicação das aulas;
- ✓ Adequação da estrutura física para aplicação do Projeto;
- ✓ Orçamento disponível para compra de materiais.

4.7 Restrições

- ✓ O público alvo se concentrará em servidores, funcionários terceirizados, estagiários e jovem aprendiz do Senado Federal.





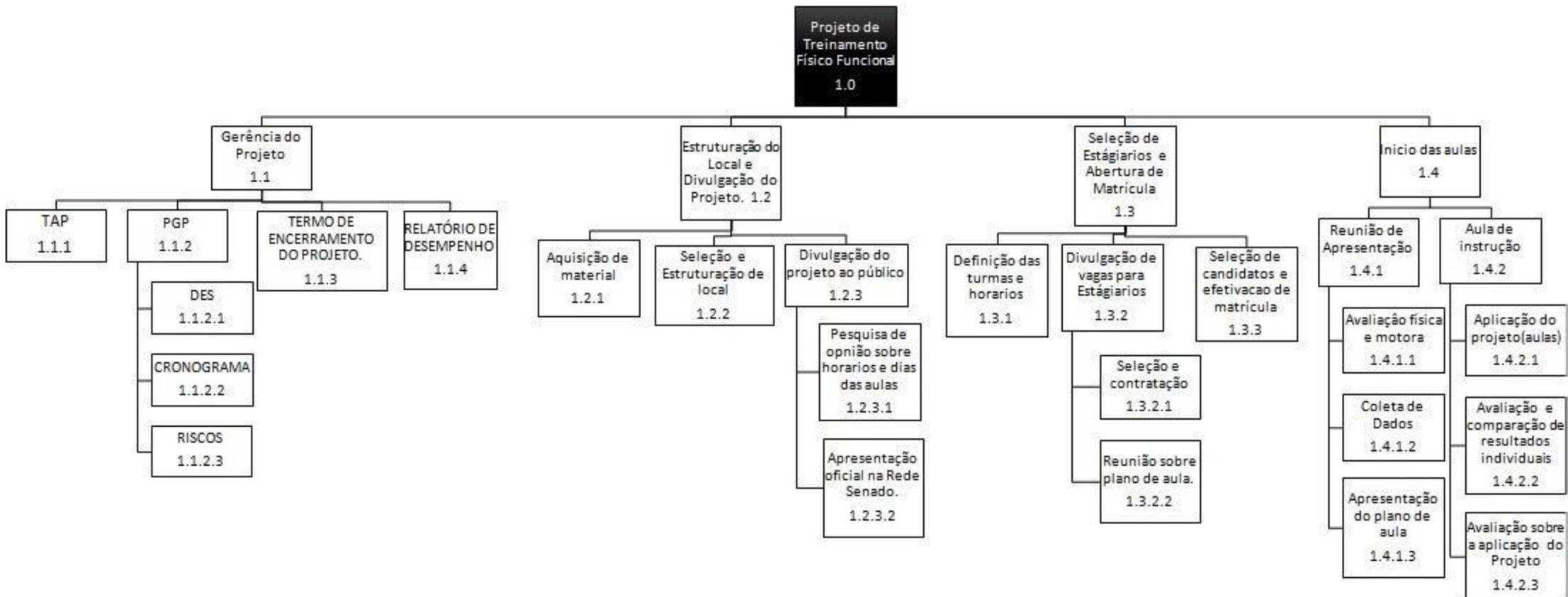
SENADO FEDERAL

Diretoria-Geral

Escritório Corporativo de Governança e Gestão Estratégica

4.8 Estrutura Analítica do Projeto (EAP)

4.8.1 Gráfico da EAP



4.8.2 Dicionário da EAP

Código	Pacotes de Trabalho	Descrição
1.0	Projeto de Treinamento Funcional	Aplicar o Projeto de Treinamento Funcional no Senado Federal;
1.1	Gerência do Projeto	Integrantes da Coordenação;
1.1.1	TAP	Termo de Abertura do Projeto;
1.1.2	PGP	Plano Geral do Projeto;
1.1.2.1	DES	Declaração de Escopo do Projeto;
1.1.2.2	Cronograma	Definição das atividades com relação ao tempo de duração do Projeto;
1.1.2.3	Riscos	Planilha de Gerenciamento de Riscos do Projeto;
1.1.3	Termo de Encerramento do Projeto	Finalização das atividades do Projeto;
1.1.4	Relatório de Desempenho	Relatório que acompanha o desempenho do Projeto;
1.2	Estruturação do Local e Divulgação do Projeto	Reunião para definição do local de aplicação do Projeto e execução dos pacotes de trabalho para divulgação na Rede Senado;
1.2.1	Aquisição de Material	Levantamento de preços e compra de equipamentos individuais que serão utilizados durante as aulas;
1.2.2	Seleção do Local	Pesquisar possíveis locais que comportariam a aplicação de aulas;
1.2.3	Divulgação do Projeto ao Público	Utilizar os meios de comunicação do próprio Senado Federal para vincular anúncios sobre o Projeto;



1.2.3.1	Pesquisa de Opinião	Fazer pesquisa de interesse para identificar a preferência por dias e horários mais adequados para a aplicação das aulas;
1.2.3.2	Apresentação na Rede Senado	Apresentar oficialmente os dias e horários que o Projeto será aplicado no Senado Federal;
1.3	Seleção de Estagiários e Abertura de Matrícula	Reunião para execução dos pacotes de trabalho;
1.3.1	Definição das Turmas e Horários	Estabelecer o os dias e horários da aplicação do Projeto, juntamente com a quantidade de alunos estabelecida por aula;
1.3.2	Divulgação de Vagas para Estagiários	Divulgar as vagas para estagiários por meios de comunicação definidos pela SESOQVT;
1.3.2.1	Seleção e Contratação	A Seleção e Contratação dos professores será definida pela Secretaria de Gestão de Pessoas do Senado Federal;
1.3.2.2	Reunião Sobre Plano de Aula	Reunião de Professores e Estagiários para definir o plano de aula e os exercícios físicos que serão ministrados no decorrer do programa;
1.3.3	Seleção de Candidatos	Selecionar e aprovar a inscrição no programa de Treinamento Funcional;
1.4	Início das Aulas	Execução do Projeto;
1.4.1	Reunião de Apresentação	Reunião para apresentar os objetivos, a aplicação e a duração do Projeto aos inscritos;
1.4.1.1	Avaliação Física e Motora	Anamnese individual de flexibilidade, postura, força, equilíbrio entre outros;
1.4.1.2	Coleta de Dados	Coleta e arquivamento de dados individuais de cada um dos participantes do programa;



1.4.1.3	Apresentação do Plano de Aula	Reunião com os participantes do Projeto mostrando qual o intuito do programa, o tipo de material que será utilizado e os exercícios físicos que serão aplicados;
1.4.2	Aula de Instrução	Apresentação das regras e metodologia das aulas;
1.4.2.1	Aplicação do Projeto	Aplicação das aulas de Treinamento Funcional em sala reservada e horário definido;
1.4.2.2	Avaliação de Resultados	Comparar a evolução dos participantes do Projeto através dos dados colhidos no início do programa;
1.4.2.3	Avaliação Sobre Aplicação do Projeto no Senado Federal	Avaliar o Projeto como um todo, observando os benefícios que foram alcançados, as lições aprendidas, o que pode ser replicado, e as mudanças que precisam ser feitas.

4.9 Aprovações

Responsáveis	Data	Assinatura
Serviço de Saúde Ocupacional e Qualidade de Vida no Trabalho - SESOQVT Thais Castro Paixão		
Gerente do Projeto Caio Oliveira Vasconcelos		



5 CRONOGRAMA

Cronograma					
Id	Nome da Tarefa	Duração (dias)	Início	Término	Equipe do Projeto
1	FASE 1 - Início do Projeto (Reunião)	3	15/jan	18/jan	GERENTE/ SESOQVT
2	Estruturação do local onde acontecerá as aulas	5	21/jan	25/jan	SESOQVT
3	Aquisição dos materiais para aplicação das aulas	10	28/jan	08/fev	SESOQVT
4	FASE 2 - Seleção de Estagiários	5	11/fev	15/fev	SESOQVT
5	Contratação dos estagiários selecionados	5	18/fev	22/fev	SESOQVT
6	FASE 3 - Divulgação do Projeto para o Público	11	01/mar	15/mar	SESOQVT
7	FASE 4 - Definição dos Horários das Aulas	2	18/mar	20/mar	SESOQVT
8	Seleção dos candidatos e efetivação das matrículas	13	20/mar	05/abr	SESOQVT
9	FASE 5 - Execução do Projeto	110	08/abr	21/ago	SESOQVT
10	Reunião de apresentação do Projeto para os alunos	1	08/abr	08/abr	SESOQVT
11	Avaliação física e motora dos alunos	4	09/abr	12/abr	SESOQVT
12	Coleta de dados morfológicos dos alunos	4	09/abr	12/abr	SESOQVT
13	Aula de instrução e desempenho individual	2	15/abr	16/abr	SESOQVT
14	Aplicação das aulas semanais	90	17/abr	21/ago	SESOQVT



15	FASE 6 - Avaliação do Projeto	5	26/ago	30/ago	GERENTE/ SESOQVT
16	Reavaliação física e motora dos alunos	5	26/ago	30/ago	SESOQVT
17	Reunião para comparação dos dados individuais dos alunos	5	02/set	06/set	GERENTE/ SESOQVT
18	Cerimônia de encerramento do Projeto	1	11/set	11/set	GERENTE/ SESOQVT
19	FASE 7 - Ajustes na Metodologia de Aplicação do Projeto	10	16/set	30/set	GERENTE/ SESOQVT
20	Reunião para apresentar os dados sobre a saúde dos servidores	3	17/set	20/set	GERENTE/ SESOQVT
21	Reunião para discutir metodologia que foi aplicada	5	23/set	27/set	GERENTE/ SESOQVT
22	Reunião da secretaria para decidir continuação do Projeto	5	23/set	27/set	GERENTE/ SESOQVT



6 PLANILHA DE GERENCIAMENTO DE RISCOS

6.1 Riscos Identificados

Id	Causa Raiz do Risco	Risco (evento)	Efeito	Probabilidade	Impacto	Exposição	Estado do Risco
1	Não Adesão dos Servidores	O projeto não atraiu pessoas suficientes para composição de suas turmas.	Projeto não irá gerar os resultados esperados.	3	5	15	Risco identificado, ainda não tratado.
2	Indisponibilidade de Orçamento	Cliente / Responsável não disponibilizará recursos para aplicação do Projeto.	Sem orçamento disponível as contratações não poderão ser efetivadas.	1	5	15	Risco ocorrido, mas sendo tratado.



3	Não Contratação de Estagiários e Educador Físico	Indisponibilidade orçamentária ou impedimento burocrático para contratação dos mesmos.	Impossibilidade de aplicação do Projeto sem os profissionais necessários.	1	5	15	Risco ocorrido, mas sendo tratado.
4	Aquisição de Materiais Prejudicada.	Os produtos não atenderam às expectativas ou não foram adquiridos.	Suspensão das aulas ou substituição de itens que podem ser feitos de material reciclado.	3	3	9	Risco ocorrido, tratado e encerrado.
5	Indisponibilidade do Local para Aplicação das Aulas	Local para aplicação das aulas comprometido ou requisitado para outro evento.	Mudança de local das aulas ou aplicação ao ar livre.	1	3	3	Risco ocorrido, mas sendo tratado.

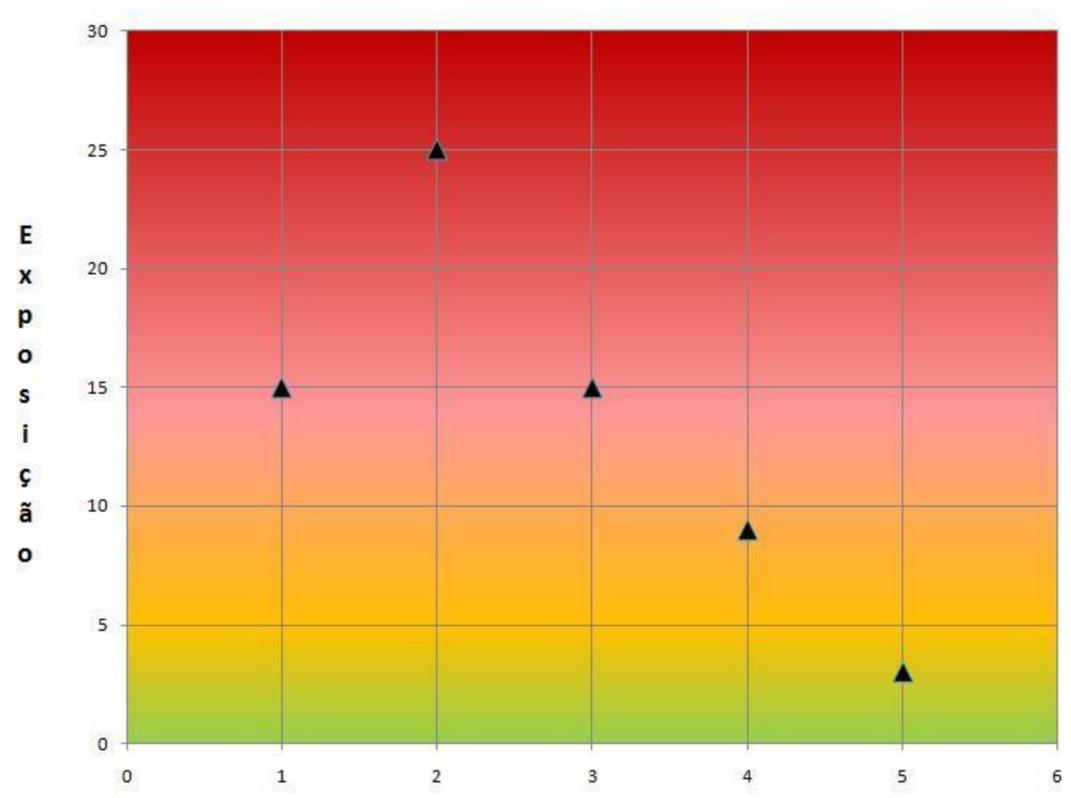


6.2 Ações de Mitigação

Id	Ação	Responsável	Tipo	Situação
1	Divulgar o projeto em diversas plataformas dentro do Senado (e-mail, intranet, cartazes, etc)	SESOQVT	Mitigação	Não iniciada
1	Criar uma campanha de incentivo a melhoria da qualidade de vida por meio de uma atividade física	SESOQVT	Mitigação	Não iniciada
2	Entrar em acordo com a área responsável pelo patrocínio do Projeto	SESOQVT	Contingência	Em execução
3	Divulgar a disponibilidade de vagas para atrair estagiários interessados	SESOQVT	Mitigação	Em execução
4	Cotar os melhores preços do mercado para os materiais de uso individual em aula	Gerente	Mitigação	Concluída
4	Fazer um levantamento das melhores marcas e produtos para serem utilizados na aplicação do Projeto	Gerente	Mitigação	Concluída
5	Adequar um novo espaço para as aulas	SESOQVT	Contingência	Em execução
5	Aplicar o Projeto ao ar livre	Professores	Contingência	Em execução
5	Criar novos horários para as turmas	Professores	Contingência	Em execução



6.3 Grau de Exposição aos Riscos



7 RELATÓRIO DE DESEMPENHO DO PROJETO E REGISTRO DE RISCOS – RDP

7.1 Identificação do Documento

Projeto Treinamento Físico Funcional para Funcionários e Servidores do Senado Federal	
Área solicitante Serviço de Saúde Ocupacional e Qualidade de Vida no Trabalho	Data da Elaboração 17/04/2017
Cliente Senado Federal	
Gerente do projeto Caio Vasconcelos	Unidade ILB / 6105



7.2 Progresso no Período

Entregas concluídas no período de 01/02/2018 a 31/08/2018.	Entregas pendentes no período de 01/02/2018 a 31/08/2018.	Entregas para o próximo período de 15/01/2019 a 31/06/2019.
<p>Reunião com a SESOQVT para Aprovação do Projeto</p> <p>Assinatura do TAP</p> <p>Adequação do Local para Aplicação das Aulas</p> <p>Riscos identificados</p> <p>Plano de Projeto</p> <p>Cronograma Estabelecido</p> <p>EAP</p> <p>Declaração de Escopo</p>	<p>Contratação de Estagiários</p> <p>Compra de Materiais para Aplicação das Aulas</p>	<p>Divulgação do Projeto para o Público</p> <p>Definição dos Horários e Matrículas</p> <p>Formatação do Plano de Aula</p> <p>Reunião de Apresentação do Projeto</p> <p>Coleta de Dados Morfológicos dos Participantes</p> <p>Aula de Instrução</p> <p>Aplicação de Aulas Semanais</p>



7.3 Riscos Identificados e Tratados (mitigados, eliminados ou transferidos) no período

Data de Identificação	Risco	Grau do Risco	Ação - Responsável
06/04/2018	Não adesão de Servidores, Terceirizados, Jovem Aprendiz e Estagiários.	Alto	Maior divulgação do Projeto dentro do Senado Federal – via e-mail, portal do servidor, banner e cartilhas – SESOQVT.
12/04/2018	Não Contração dos Estagiários para Aplicação das Aulas.	Alto	Negociação com Setor de Contratação do Senado – SESOQVT.
12/04/2018	Falta de Orçamento para Aquisição de Materiais.	Médio	Negociação com Setor de Pagamento do Senado – SESOQVT.
19/05/2018	Indisponibilidade do Local para a Aplicação das Aulas.	Baixo	Adequação de um espaço dentro da academia do Senado Federal – Gerente do Projeto.



8 CONCLUSÃO

O Senado Federal é referência nacional quando falamos em termos de inovação. Através do Ato Nº 02/2017 de sua Comissão Diretora, o órgão traçou um plano de diretrizes estratégicas para o biênio 2017-2019, no qual está contido uma série de informações que devem ser perseguidas por toda a instituição. O Senado Federal tem investido cada vez mais em programas que tem por objetivo, atender as demandas de uma forma prática, coesa e econômica; Sempre buscando a melhoria dos processos internos de maneira mais clara e eficiente, apostando no futuro e acreditando na construção de uma instituição mais forte e eficaz.

O Projeto de Treinamento Físico Funcional está ligado a uma dessas diretrizes estratégicas que visa a qualidade de vida e saúde do trabalhador. O Treinamento Funcional é indicado para fortalecer grupos musculares que atuam em movimentos comuns da rotina diária de qualquer pessoa, como agachar, levantar, girar, empurrar, correr, puxar, tendo por finalidade fortalecer o corpo por inteiro, gerando mais equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. A ideia do projeto é que com o corpo e a mente mais saudáveis o trabalhador venha a apresentar menos dores ou lesões em seu ambiente de trabalho, diminuindo assim o absenteísmo, que na maioria das vezes é causado pela apresentação de inúmeros atestados médicos ligados a problemas de saúde, que de certa forma poderiam ser minimizados ou mesmo evitados.



9 REFERÊNCIAS

CAMPOS, Maurício de Arruda; CORAUCCI NETO, Bruno. **Treinamento Funcional Resistido**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVAGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento Funcional: Uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2010

PRANDI, F.R. **Treinamento Funcional e Core Training: Uma revisão de literatura**. 2011. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina – Santa Catarina. Disponível em: <<http://www.kinein.ufsc.br/edit05/TCC-FERNANDA%20RAFAELA%20PRANDI>>.

NORMMAN, T. **Treinamento Funcional: O novo divisor de águas**. Treino total.com. br, [s.l.] 17 jul. 2009. Disponível em: Acesso em: 08 de junho de 2012.

BOMPA, T. O. **Treinamento total Para Jovens Campeões**. Barueri: Manole, 2002.

HERNANDEZ, S.S.S.; COELHO, F.G.M.; GOBBI, S.; STELLA, F. **Effects of physical activity on cognitive functions, balance and risk of fall in elderly with Alzheimer's dementia**. Revista Brasileira de Fisioterapia. v. 14, n.1, p. 68-74, 2010a.

