

**INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA**

**DANIEL WOLTER MARTELL**

**GUILHERME BRAVIANO DE BITTENCOURT**

**RELATÓRIO TÉCNICO DE PLANO DE PROJETO**

**FLORIANÓPOLIS**

**2021**

DANIEL WOLTER MARTELL  
GUILHERME BRAVIANO DE BITTENCOURT

**ENDORFINE-SE: ADOÇÃO DA PRÁTICA DE CORRIDA E CAMINHADA NO  
INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA**

Relatório Técnico de Plano de Projeto apresentado ao Programa de Pós-Graduação do Instituto Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista em Gestão Pública na Educação Profissional e Tecnológica.

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Silvana Ferreira Pinheiro e Silva**

**Florianópolis**

**2021**

## 1. Introdução

Atualmente, a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) tem se tornado cada vez mais uma das maiores preocupações dentro das organizações, sejam elas públicas ou privadas. O estudo, a compreensão e a melhoria da QVT podem ser considerados fatores estratégicos que afetam diretamente a produtividade interna das instituições. Pode-se afirmar que trabalhadores mais felizes, saudáveis e motivados disporão de maior energia e estarão mais comprometidos com a entrega de resultados e o atingimento de metas dentro do seu ambiente de trabalho. Sendo assim, funcionários com elevada QVT tendem a ser mais produtivos quando comparados aos demais colegas.

Segre e Ferraz (1997) citam que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde pode ser definido não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. De acordo com Oliveira (1998), a QVT é um dos aspectos da Qualidade de Vida que merece mais atenção pois, afinal, é na chamada atividade laboral que o ser humano passa um terço do seu dia, bem como os melhores e mais produtivos anos de sua vida. Dessa maneira, quando o tempo passado no trabalho é vivido de forma digna, o homem se sente feliz e transmite esse sentimento para os que lhe cercam, formando uma verdadeira rede de felicidade.

O Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) demonstrou, por meio da elaboração do seu Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) 2020-2024, existir uma preocupação no que tange ao aumento da QVT por parte de sua comunidade acadêmica. Esse panorama fica claro considerando que um dos objetivos estratégicos do PDI do IFSC consiste em “Desenvolver uma organização saudável para o trabalho” e, dentro desse objetivo estratégico, encontra-se a iniciativa estratégica “Implementar o programa institucional de qualidade de vida no trabalho”. Vale destacar que o plano de projeto ora apresentado está inserido dentro desse contexto.

De acordo com a última pesquisa sobre QVT realizada no IFSC em maio de 2017, em uma escala de 0 a 10, o índice geral de QVT ficou avaliado em 6,36. Esse índice pode ser considerado como um bem-estar moderado (intervalo de 6 a 8). Os

itens mais bem avaliados foram os seguintes: “meu trabalho é importante para o cumprimento da missão do IFSC”; “o meu superior imediato me respeita em relação a aparência, estilo de vida, orientação sexual, raça ou religião” e “o trabalho que faço é útil para a sociedade”. De forma antagônica, os itens que obtiveram as piores avaliações foram: “as oportunidades de crescimento profissional são iguais para todos”; “as capacitações promovidas ou incentivadas pelo IFSC são suficientes para execução do meu trabalho” e “o IFSC preocupa-se com a minha qualidade de vida no trabalho”.

Os resultados da pesquisa permitem concluir que, de acordo com a percepção dos respondentes, o IFSC parece não promover ações efetivas e eficazes na busca pela melhoria da QVT. Dessa forma, todo contexto até agora apresentado motivou a elaboração e proposição do presente plano de projeto e, considerando que não existe uma ação estratégica institucionalizada visando a promoção e implantação da prática de corrida e caminhada, ou seja, atividades que promovam a saúde e o bem-estar, verifica-se a oportunidade e, além disso, a necessidade de se propor um plano para atingir tal objetivo.

## **2. Objetivo**

O objetivo do presente plano de projeto, intitulado "**ENDORFINE-SE: ADOÇÃO DA PRÁTICA DE CORRIDA E CAMINHADA NO INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA**", consiste na promoção e implantação de grupos de corrida e caminhada em todas as unidades do IFSC, ou seja, seus câmpus e reitoria. Pretende-se desenvolver e implantar uma ação estratégica envolvendo o maior número possível de servidores, inclusive os integrantes da alta gestão. O desenvolvimento de uma cultura organizacional voltada para a prática da atividade física busca aumentar o nível de integração no ambiente de ensino e aprendizagem, bem como nos setores administrativos que prestam atividades de apoio. Isso será obtido mediante a criação de grupos de corrida e caminhada, possibilitando o aprofundamento e o desenvolvimento de laços de amizade entre os servidores. A figura 1 a seguir apresenta a localização geográfica das diversas unidades que compõem o Instituto Federal de Santa Catarina.

Figura 1: Localização geográfica das diversas unidades do IFSC.



Fonte: <https://www.ifsc.edu.br/campus>.

Acredita-se que a implantação do projeto proposto promova um aumento da satisfação pessoal de cada servidor, alavancando sua motivação e produtividade, desenvolvendo sua autoestima e seus indicadores de saúde.

O plano de projeto se enquadra na persecução de um dos objetivos da perspectiva **“Pessoas e Conhecimento”** vislumbrado no PDI 2020-2024 do IFSC, estando inserido na iniciativa estratégica da **“Implementação do programa de Qualidade de Vida no Trabalho”**. Considerando os indicadores institucionais constantes no PDI, vide apêndice 6.1 do capítulo 6, a iniciativa proposta busca contribuir com a melhoria do indicador **“C2.1: Índice de percepção de qualidade de vida do servidor no trabalho”**. A tabela 1 a seguir apresenta as principais informações acerca deste indicador.

Tabela 1. Principais informações sobre o indicador institucional “C2.1: índice de percepção de qualidade de vida do servidor no trabalho”.

<b>Indicador C2.1: índice de percepção de qualidade de vida do servidor no trabalho</b>				
Responsável pela medição: Diretoria de Gestão de Pessoas				
Fórmula: IQVT = índice da pesquisa de qualidade de vida				
Fonte do dado: pesquisa de qualidade de vida				
<b>Medição atual (pesquisa 2017): 6,36</b>				
2020	2021	2022	<b>2023</b>	2024
Sem medição	Sem medição	Sem medição	<b>&gt; 7,36</b>	Sem medição

Fonte: elaborado pelos autores (adaptado de PDI 2020-2024 do IFSC).

Considerando as informações contidas na tabela 1, alguns comentários merecem destaque. Primeiramente, é possível notar que a pesquisa realizada em 2017 entre os servidores do Instituto obteve um índice geral de 6,36, sendo considerado como um bem-estar moderado. O segundo comentário a ser destacado faz relação ao ano previsto para realização da próxima pesquisa para medição do indicador, a qual deverá ocorrer em 2023. Dessa maneira, com a implantação do projeto proposto, os autores acreditam que possa haver uma elevação no indicador a ser medido. Por fim, vale destacar que para o ano de 2023 o PDI almeja o atingimento de um indicador com valor superior a 7,36, ou seja, no íterim entre 2017 e 2023 o IFSC busca elevar, ao menos, seu indicador em 1 ponto, corroborando assim a preocupação da instituição com a melhoria da QVT.

Para implantação e monitoramento do presente projeto, foram elaborados alguns indicadores estratégicos específicos, os quais são apresentados na tabela 2 a seguir. Devido ao fato do atual PDI do IFSC vigorar até 2024, esse foi o ano escolhido para o término do monitoramento da presente iniciativa. Deve-se ter em mente que um projeto é caracterizado por apresentar início, desenvolvimento e encerramento.

Caso a primeira edição do projeto obtenha uma avaliação satisfatória por parte dos participantes, poderá ser estudada futuramente a implantação de um programa institucional, este sim com caráter mais amplo e contínuo.

Tabela 2. Indicadores estratégicos específicos do projeto.

Indicadores estratégicos		Metas anuais		
		2022	2023	2024
1	Número de unidades (câmpus e reitoria) com grupos de corrida e caminhada implantados (em funcionamento)	14 (63,6%)	18 (81,8%)	22 (100%)
2	Percentual de servidores praticantes de corrida e caminhada (mínimo 2x por semana) por unidade	50%	60%	70%
3	Percentual total de servidores do IFSC praticantes de corrida e caminhada (mínimo 2x por semana)	50%	60%	70%
4	Distância mínima percorrida por semana por cada servidor	10km	15km	20km

Fonte: elaborado pelos autores.

Referente aos indicadores estratégicos específicos propostos na tabela 2, cabem algumas considerações. O indicador 1 - **“número de unidades (câmpus e reitoria) com grupos de corrida e caminhada implantados (em funcionamento)”** - pretende monitorar o engajamento e a motivação de toda instituição na implantação do projeto. Até o encerramento do PDI do IFSC atualmente em vigor (2024), vislumbra-se que todas as unidades da instituição estejam com os grupos devidamente implantados e em funcionamento. O indicador 2 - **“percentual de servidores praticantes de corrida e caminhada (mínimo 2x por semana) por unidade”** - considera que no primeiro ano de implantação do projeto (2022), 50% dos servidores estejam praticando a corrida ou caminhada. Evidentemente, busca-se uma evolução neste quadro, sendo que no último ano do PDI (2024), esse percentual deverá ser de 70%. Esse indicador também busca monitorar e alavancar a participação dos servidores de todas as unidades do IFSC no projeto, evitando que sejam criadas distorções como, por exemplo, unidades com elevados índices de participação, enquanto outras obtenham percentuais consideravelmente baixos.

Busca-se alcançar e manter uma certa “homogeneidade” na participação dos servidores, ou seja, todas as unidades deverão atender percentuais mínimos de participação fazendo com que, de fato, o projeto proposto venha a se tornar uma ação estratégica em toda instituição. Quanto à periodicidade para a prática da atividade física, foi considerado um mínimo de 2 vezes por semana, ou seja, os servidores deverão incorporar essa ação em sua rotina, fazendo pequenos ajustes nos seus hábitos diários quando necessário.

Já o indicador 3 - **“percentual total de servidores do IFSC praticantes de corrida e caminhada (mínimo 2x por semana)”** - pretende monitorar a participação dos servidores em toda a instituição. É possível considerar que os indicadores 2 e 3 são complementares, ou seja, enquanto o indicador 2 monitora a participação de cada unidade de forma individual, o indicador 3 acompanha a participação geral em toda instituição. Considerando a complementaridade desses indicadores, existe a tentativa de aumentar os índices de participação dos servidores no projeto do ponto de vista individual e coletivo. Por fim, o indicador 4 - **“distância mínima percorrida por semana por cada servidor”** - estabelece parâmetros mínimos a serem atingidos do ponto de vista individual. Esse indicador busca motivar os servidores na busca contínua por uma melhoria no seu condicionamento físico, fazendo com que à medida que a prática da corrida e caminhada sejam incorporadas em suas rotinas, eles sintam-se capazes de assumir novos riscos e encarar novos desafios. No primeiro ano de implantação do projeto (2022), é sugerida uma caminhada ou corrida que totalize uma distância mínima de 10 quilômetros semanais. Já no último ano do PDI atualmente em vigor (2024), almeja-se que cada servidor percorra uma distância mínima de 20 quilômetros semanais.

Os indicadores estratégicos específicos do projeto proposto buscam engajar, monitorar e avaliar a participação e a evolução física dos participantes do projeto. Não há dúvidas que, mediante o acompanhamento sistemático desses parâmetros e o atingimento das metas propostas, resultados como a melhoria da autoestima, aumento no nível da qualidade do sono, produtividade no trabalho e o fortalecimento dos laços de amizade, entre outros, serão vivenciados por todos os servidores participantes dessa iniciativa.

### 3. Alinhamento Estratégico

O plano de projeto intitulado "ENDORFINE-SE: ADOÇÃO DA PRÁTICA DE CORRIDA E CAMINHADA NO INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA" deve estar alinhado aos objetivos e iniciativas estratégicas constantes no PDI 2020-2024 do instituto. Dessa maneira, verifica-se que a iniciativa proposta está alinhada à perspectiva "Pessoas e Conhecimento", mais especificamente ao objetivo estratégico "C2 - Desenvolver uma organização saudável para o trabalho" e, dentro desse objetivo, relaciona-se com a iniciativa estratégica "C201 - Implementar o programa institucional de qualidade de vida no trabalho".

Para elaboração do PDI 2020-2024 do IFSC, a compreensão do ambiente estratégico da instituição foi feita empregando-se a ferramenta conhecida como matriz SWOT. Essa metodologia considera que existem fatores positivos e negativos que devem ser avaliados na implantação de cada projeto. Como fatores positivos devem ser consideradas as forças (*strengths*) e oportunidades (*opportunities*) e, como fatores negativos, as fraquezas (*weaknesses*) e ameaças (*threats*). A figura 2 a seguir ilustra esquematicamente uma matriz SWOT.

Figura 2. Matriz SWOT.



Fonte: PDI 2020-2024 do IFSC.

Levando-se em consideração o capítulo 6 do PDI 2020-2024 do IFSC, mais especificamente o quadro 6.5, é possível verificar que o objetivo estratégico no qual está inserido o projeto proposto não apresenta relação com a matriz SWOT identificada pela instituição. No quadro 6.5, pode ser visualizada a sigla "n.a.", ou seja,

não se aplica. De qualquer forma, os autores realizaram a avaliação do plano de projeto proposto, buscando identificar os pontos fortes e fracos do mesmo. O resultado da avaliação é apresentado no quadro 1 a seguir.

Quadro 1. Matriz SWOT do plano de projeto proposto.

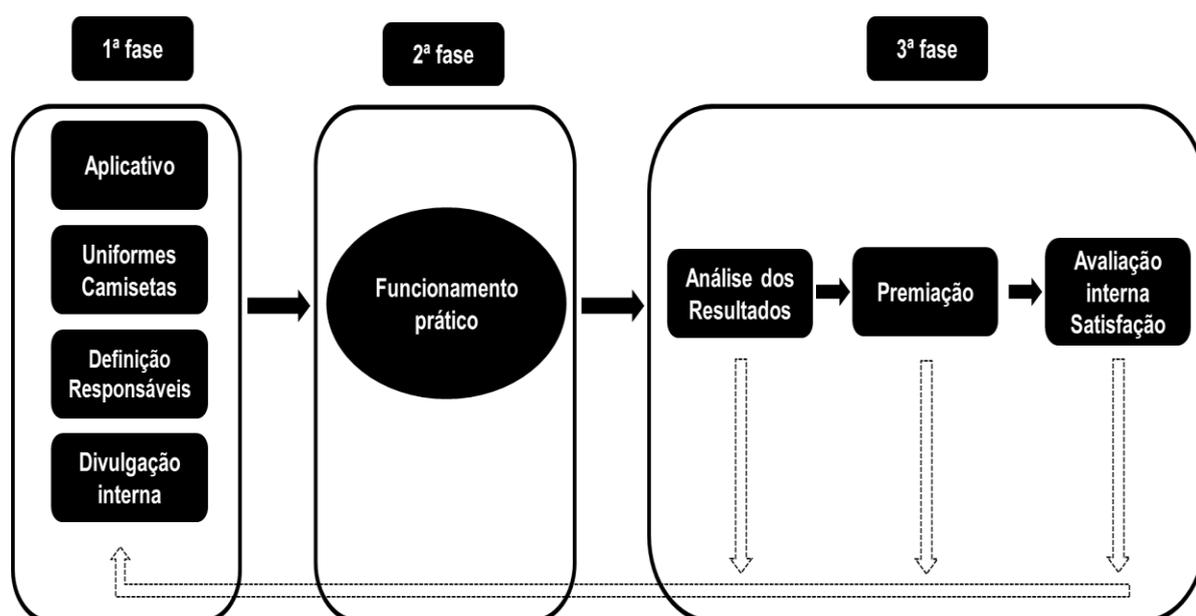
<b>Fatores positivos</b>	<b>Fatores negativos</b>
<p style="text-align: center;"><b><i>Forças</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ação gratuita para os servidores;</li> <li>2. Profissionais qualificados;</li> <li>3. Promoção da QVT;</li> <li>4. Promoção da integração;</li> <li>5. Premiações anuais;</li> <li>6. Aplicativo para gerenciamento das informações coletadas;</li> <li>7. Envolvimento da alta gestão.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b><i>Fraquezas</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resistência à mudanças;</li> <li>2. Falta de interesse e timidez por parte dos servidores;</li> <li>3. Atividade realizada fora do local de trabalho;</li> <li>4. Atividade realizada fora do horário de expediente;</li> <li>5. Insegurança por parte dos servidores em disponibilizar as informações coletadas pelo aplicativo.</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b><i>Oportunidades</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desenvolvimento de uma cultura organizacional voltada para prática de atividade física;</li> <li>2. Estreitamento dos laços afetivos;</li> <li>3. Melhoria da imagem do IFSC perante a comunidade interna e externa;</li> <li>4. Divulgação externa do projeto pode angariar recursos financeiros e patrocinadores ligados à prática de atividade física;</li> <li>5. Desenvolvimento de um maior interesse por parte de novos alunos e servidores em estudar e trabalhar na instituição;</li> <li>6. Integração das informações coletadas via aplicativo com o SIASS (subsistema integrado de atenção à saúde do servidor) bem como aos exames periódicos realizados pelos servidores.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b><i>Ameaças</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Falta de recursos financeiros pode inviabilizar as premiações anuais e a implantação do projeto em si;</li> <li>2. Carga de trabalho considerável para o desenvolvimento do aplicativo (áreas de TI), situação que pode causar atrasos na conclusão dessa etapa;</li> <li>3. Falta de comprometimento da equipe do projeto;</li> <li>4. Falta de engajamento e apoio por parte da alta gestão para implantação do projeto;</li> <li>5. Inexistência de complexos esportivos ou locais adequados para prática de atividade física em pequenos municípios pode afetar a motivação e conseqüentemente o número de servidores participantes.</li> </ol>

Fonte: elaborado pelos autores.

#### 4. Escopo

O projeto será desenvolvido em 3 (três) fases, sendo a primeira caracterizada pelo pré-funcionamento ou instrução. A segunda fase consistirá no funcionamento prático do projeto ou período para realização das atividades físicas propriamente dito. Por fim, a terceira fase denominada pós-funcionamento servirá para avaliação dos resultados, buscando-se alcançar um dos objetivos estratégicos do IFSC (desenvolver uma organização saudável para o trabalho). A figura 3 a seguir apresenta um esquema contendo as fases envolvidas no projeto.

Figura 3. Representação esquemática das fases envolvidas no projeto.



Fonte: elaborado pelos autores.

Pretende-se ao longo da primeira etapa desenvolver o aplicativo, criar e distribuir os uniformes aos participantes, definir a equipe de projeto das unidades e promover a divulgação interna visando o engajamento dos docentes e servidores TAEs do IFSC, a fim de que se tenha o maior número possível de participantes motivados para realizar as atividades de corrida e caminhada. A segunda etapa, denominada período de funcionamento prático, terá duração de 1 (um) ano, ocorrendo a divulgação interna dos resultados bem como dos ranqueamentos, haja vista que o sistema não é fechado, permitindo a admissão de novos participantes no decorrer do período.

Por fim, haverá a premiação das unidades vencedoras, na qual continuará a ocorrer simultaneamente a divulgação interna, desta vez acrescida da publicação externa por meio do site oficial da instituição e/ou periódico com a assinatura do IFSC. Passada a premiação, deverá ser feita a avaliação interna e/ou pesquisa de satisfação a qual, entre outras análises, questionará a percepção da qualidade de vida, pela qual se espera uma colaboração deste projeto no sentido de atingir as metas estabelecidas no PDI.

Na primeira fase, haverá a divulgação interna da ideia do projeto, a qual se inicia com a leitura e divulgação deste próprio plano de projeto, sendo acrescentados ainda a busca de três objetivos específicos:

- a) Desenvolvimento do aplicativo;
- b) Definição da identidade visual do projeto (uniformes e camisetas personalizados);
- c) Definição das equipes responsáveis por cada unidade.

Essas atividades antecedem a etapa de funcionamento prático, não podendo ser desconsideradas ou negligenciadas, pois elas “preparam o terreno” para que se possa efetuar um bom desenvolvimento prático do projeto. Detalharemos cada uma das etapas a seguir de modo a tornar mais compreensível os desenvolvimentos propostos. Para a etapa de desenvolvimento do aplicativo será necessário o envolvimento dos cursos de tecnologia do IFSC (graduação e pós-graduação). Desse modo, será possível estabelecer uma produção de qualidade e “caseira”, ou seja, a solução tecnológica virá do próprio quadro de servidores e discentes dos cursos tecnológicos do IFSC. Após a análise dos cursos ofertados pela instituição, o quadro 2 abaixo destaca a relação dos 14 (quatorze) cursos candidatos ao desenvolvimento do aplicativo.

Quadro 2. Cursos do IFSC candidatos ao desenvolvimento do aplicativo.

<b>Curso superior de tecnologia</b>	<b>Câmpus</b>
1. Análise e Desenvolvimento de Sistemas	Canoinhas Gaspar Tubarão
2. Eletrônica Industrial	Florianópolis

3. Gestão da Tecnologia da Informação	Florianópolis
<b>Bacharelado</b>	<b>Câmpus</b>
4. Ciência da Computação	Lages
5. Engenharia de Controle e Automação	Chapecó
6. Engenharia de Telecomunicações	São José
7. Engenharia Eletrônica	Florianópolis
8. Engenharia Elétrica	Joinville Jaraguá do Sul Itajaí Florianópolis
9. Engenharia Mecatrônica	Criciúma Florianópolis
10. Gestão da Tecnologia da Informação	Florianópolis
11. Sistemas de Informação	Caçador
12. Sistemas para Internet	Garopaba
<b>Cursos de Pós-graduação (especialização)</b>	<b>Câmpus</b>
13. Computação Científica para a Indústria	Florianópolis
14. Desenvolvimento de Produtos Eletrônicos	Florianópolis

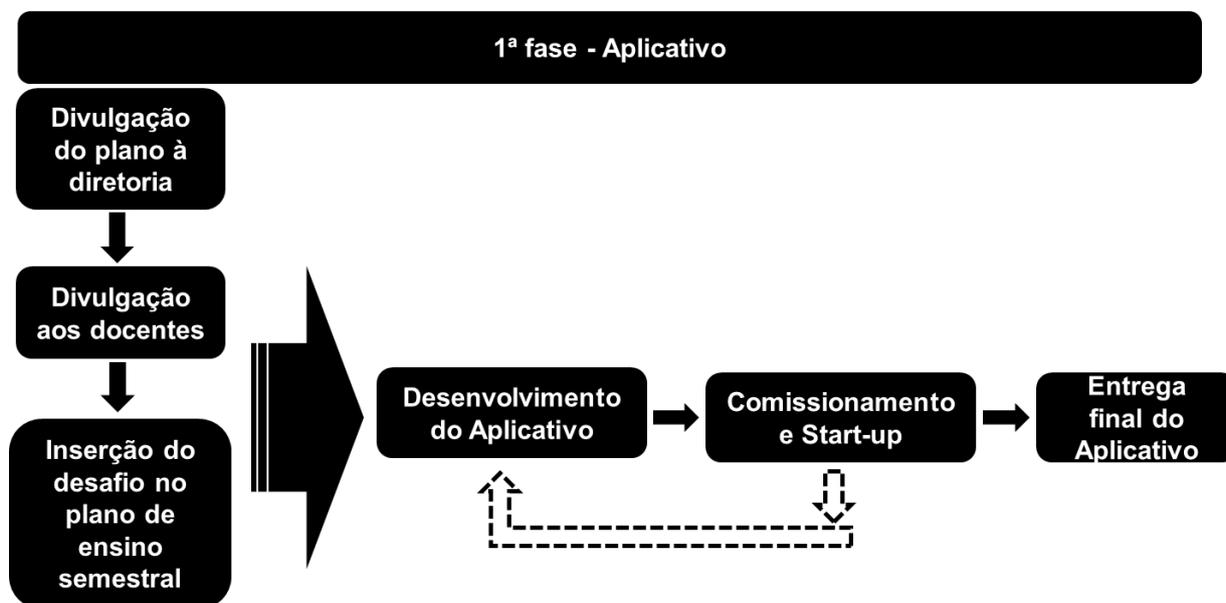
Fonte: elaborado pelos autores.

O aplicativo desenvolvido pelos cursos listados acima deverá atender 8 (oito) requisitos propostos para a implantação do projeto, sendo eles:

1. Identificação do usuário (atleta);
2. Alarme - Alerta de início da atividade agendada;
3. FAQ - *Frequently Asked Questions* - Perguntas Respostas Frequentemente;
4. Disponibilização de chat entre os membros cadastrados de cada unidade (câmpus e reitoria);
5. Horário de atividade física iniciada e encerrada;
6. Distância percorrida pelo usuário (atleta);
7. Média de velocidade;
8. Atualização do ranqueamento das unidades 2 (duas) vezes por semana.

Ainda sobre o desenvolvimento do aplicativo, pertencente a 1ª fase do projeto, tem-se como sugestão o fluxograma apresentado na figura 4 a seguir para o desenvolvimento dessa importante etapa.

Figura 4. Sugestão de fluxograma para o desenvolvimento do aplicativo.



Fonte: elaborado pelos autores.

O início do processo de desenvolvimento do aplicativo dependerá da autorização do responsável pela unidade (câmpus e reitoria). Deve-se “vender” a ideia aos diretores gerais - responsáveis pelas unidades - a fim de que se consiga o aval para abrir uma conversa junto aos professores dos cursos anteriormente mencionados. A autorização da direção é um passo fundamental, pois cada unidade possui uma realidade e, embora o projeto possa ser considerado de baixo custo - quando comparado ao orçamento total do IFSC - e complexidade, algumas unidades poderão ter dificuldades quanto à disponibilidade técnica e organizacional para sua inclusão de imediato, fato que deve ser respeitado, pois cada câmpus possui autonomia.

Uma vez superada essa etapa de autorização, é imprescindível a divulgação do projeto junto aos docentes responsáveis pelos cursos de tecnologia, a fim de que seja iniciada a discussão e a inclusão do desenvolvimento do aplicativo nas atividades do plano de ensino semestral. Dessa maneira, é possível que os cursos possam se organizar e buscar o desenvolvimento do aplicativo junto aos discentes.

O processo de desenvolvimento do aplicativo será feito pelos discentes, podendo ser de qualquer um dos quatorze cursos listados anteriormente, com acompanhamento dos professores responsáveis. Cada professor ficará responsável pelo método de avaliação de seus discentes, podendo ser desenvolvido mais de um projeto de aplicativo por curso. Todavia, apenas um dos projetos deverá ser escolhido pelo professor responsável para representar a turma na escolha do aplicativo oficial do projeto. O prazo para conclusão do desenvolvimento do aplicativo se dará até outubro de 2022, isto é, tendo um prazo de conclusão de mais de um semestre (cerca de 8 meses). Todo o processo de comissionamento, testes em campo e correções dos eventuais problemas técnicos apresentados deverão ser feitos dentro dessa data-limite (primeira semana de outubro de 2022).

Os cursos que conseguirem finalizar o desenvolvimento dos seus aplicativos deverão informar o Diretor de Gestão de Pessoas para agendar a exposição de seus projetos em data definida pelo IFSC para apresentação dos mesmos em evento on-line. Essa apresentação será limitada a 30 minutos em data a ser definida pela reitoria do instituto. Com isso, caso todos os 14 (quatorze) cursos possuam projetos a apresentar, o prazo máximo será de 7 (sete) horas, podendo ser realizado em um único dia em dois períodos (matutino/vespertino ou vespertino/noturno). Após a apresentação de todos os aplicativos habilitados será definido, mediante votação entre docentes e convidados (especialistas em tecnologia), o aplicativo vencedor que será utilizado no projeto "**ENDORFINE-SE: ADOÇÃO DA PRÁTICA DE CORRIDA E CAMINHADA NO INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA**". Os 3 (três) melhores aplicativos formarão um pódio e serão premiados com a concessão de bolsas de pesquisa, devidamente registradas pelo IFSC, conforme a seguinte sugestão:

- 1º lugar: R\$3.000,00 para o professor responsável + R\$3.000,00 divididos entre os discentes do projeto vencedor;
- 2º lugar: R\$1.500,00 para o professor responsável + R\$1.500,00 divididos entre os discentes do referido projeto;
- 3º lugar: R\$1.000,00 para o professor responsável + R\$1.000,00 divididos entre os discentes do referido projeto.

Os responsáveis pelos 3 (três) projetos vencedores deverão assinar a documentação renunciando à propriedade intelectual dos aplicativos em favor do IFSC, uma vez que já estão recebendo premiação pelos seus respectivos trabalhos.

Nesse sentido, conforme disposto no §4º da Lei N° 9.609 de 19 de fevereiro de 1998, também conhecida como Lei do Software, cabe destacar o seguinte trecho:

Salvo estipulação em contrário, **pertencerão exclusivamente ao empregador**, contratante de serviços ou órgão público, os direitos relativos ao programa de computador, desenvolvido e elaborado durante a vigência de contrato ou de vínculo estatutário, expressamente destinado à pesquisa e desenvolvimento, ou em que a atividade do empregado, contratado de serviço ou servidor seja prevista, ou ainda, que decorra da própria natureza dos encargos concernentes a esses vínculos (BRASIL, 1998, grifo nosso).

Além da observância desta lei, os responsáveis deverão também autorizar a divulgação de suas imagens para posterior publicação de matéria no site oficial do IFSC, alusiva ao concurso interno e a premiação. Sendo assim, busca-se uma forma de incentivar os discentes na busca pelo conhecimento, bem como os docentes, haja vista receberem uma premiação extra ao participarem de um projeto que colabora com a QVT dentro da sua própria instituição.

Outro importante passo dentro da 1ª fase consiste na padronização dos uniformes/camisetas, ou seja, busca-se dar uma identidade visual ao projeto. Seguindo o mesmo princípio da etapa de criação do aplicativo, mediante a busca por uma solução “interna”, os autores sugerem a utilização do Curso Técnico Integrado de Comunicação Visual do câmpus Palhoça Bilíngue para a efetiva criação da identidade visual do projeto.

Por se tratar de uma atividade (ao menos em teoria) de mais rápida execução e definição de um vencedor, os autores entendem ser dispensável a autorização do diretor do câmpus Palhoça Bilíngue, podendo ser apenas comunicado à direção que os projetos de identidade visual sejam finalizados dentro do próprio semestre letivo. O prazo para finalização do processo de identidade visual poderá ser de 4 (quatro) meses, metade do período para criação e validação do aplicativo. Na figura 5 abaixo está representado o fluxograma detalhando o processo para escolha da identidade visual do projeto.

Figura 5. Fluxograma para escolha da identidade visual do projeto.



Fonte: elaborado pelos autores.

Justifica-se a entrega dessa etapa na metade do tempo previsto para conclusão do aplicativo, haja vista que deverá ocorrer a comunicação e divulgação dessa identidade visual para as equipes desenvolvedoras do mesmo. Dessa forma, busca-se a inclusão de uma identidade visual no desenvolvimento dos aplicativos por parte das equipes, minimizando a necessidade de futuras alterações por conta do *design*.

O processo do “concurso interno” consiste na escolha do vencedor entre as propostas desenvolvidas pelos acadêmicos do curso de Comunicação Visual - câmpus Palhoça Bilíngue. Estarão aptos a votar para escolha da identidade visual do projeto, de maneira facultativa, todos os servidores do IFSC. A votação será realizada de forma eletrônica. O controle dos votos será feito por CPF, sendo possível apenas um voto por servidor. A divulgação oficial, respeitando o princípio da publicidade, ocorrerá no site oficial da instituição. Na matéria publicada será anunciada a arte vencedora e será apresentada a entrevista realizada com a equipe ganhadora do concurso.

Cabe lembrar que, segundo a Política de Comunicação do IFSC no que tange a identidade visual, **“Os canais de relacionamento do instituto devem obedecer a uma mesma identidade visual, permitindo a sua rápida e clara identificação e, quando reportados ao IFSC como um todo, estar indicados no portal institucional. A identidade visual dos canais deve obrigatoriamente incluir a marca do instituto e obedecer a padrões definidos pelo IFSC - conforme estabelece o Manual de Identidade Visual”**. Portanto, não se espera criar uma nova identidade visual ao instituto, mas sim ao projeto proposto, devendo ser respeitado o padrão já utilizado nos canais de comunicação oficiais da instituição.

Após a definição da identidade visual do projeto, parte-se para a inscrição on-line dos servidores que participarão das atividades de corrida e caminhada. De posse da relação total de inscritos, pode-se estimar a confecção das vestimentas (camisetas tradicionais modelo único), sendo as mesmas diferenciadas apenas pelo tamanho escolhido, conforme demonstrado na figura 6 abaixo, cujos valores são apresentados em centímetros.

Figura 6. Exemplo de medidas para confecção das camisetas.

<b>CAMISETAS TRADICIONAIS</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	ALTURA	LARGURA	MANGA
<b>PP</b>	<b>64</b>	<b>50</b>	<b>18</b>
<b>P</b>	<b>67</b>	<b>52</b>	<b>19</b>
<b>M</b>	<b>69</b>	<b>54</b>	<b>20</b>
<b>G</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>21</b>
<b>GG</b>	<b>74</b>	<b>58</b>	<b>22</b>
<b>EG</b>	<b>77</b>	<b>61</b>	<b>23</b>
<b>EGG</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>24</b>



Fonte: <https://www.cz10.com.br/tabela-de-medidas>.

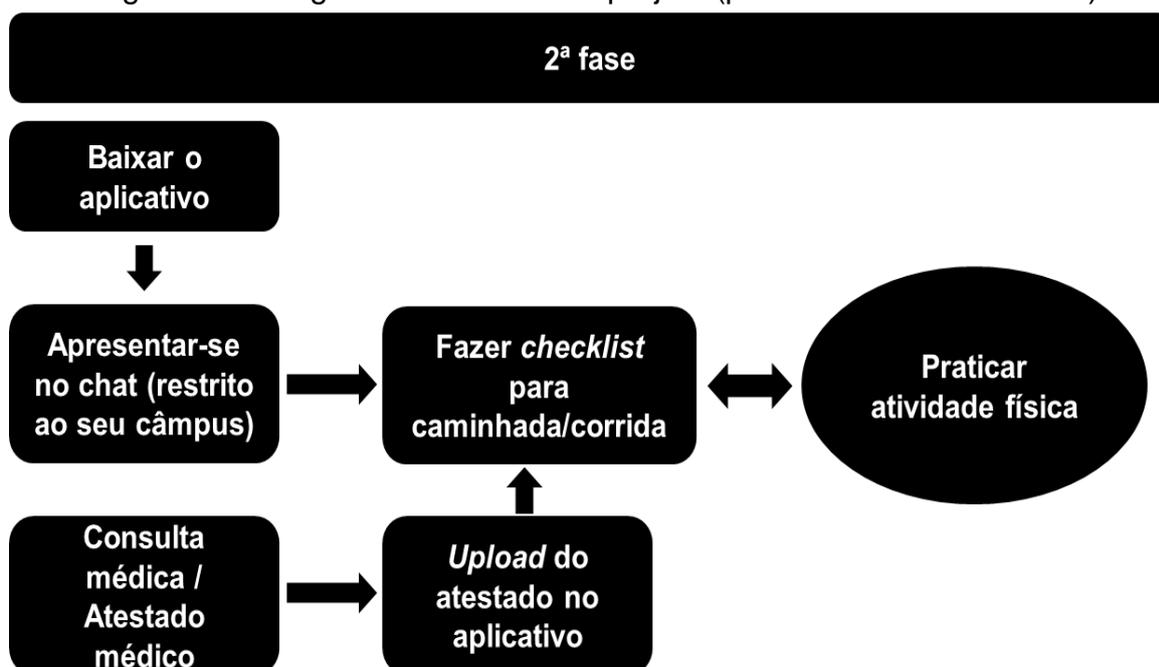
A logística de entrega deverá ser organizada pelo próprio instituto, de modo que cada participante receba de forma célere e gratuita sua camiseta em sua unidade habitual de trabalho. A falta de camisetas não deve ser um fator desmotivador. Sendo assim, deverão ser adquiridas e armazenadas no câmpus ou na Reitoria em Florianópolis um excedente de 20% de camisetas considerando o quantitativo inicial de inscritos. Esse percentual deverá levar em consideração cada tamanho da vestimenta, objetivando absorver possíveis novas inscrições ao projeto bem como eventuais falhas na qualidade. Será disponibilizada de forma gratuita 1 (uma) camiseta por servidor. Caso o usuário necessite de mais peças, a mesma deverá ser financiada com recursos próprios.

O terceiro objetivo específico desta 1ª fase consiste em designar dois servidores (um docente e um técnico administrativo) os quais ficarão responsáveis pelo grupo de corrida e caminhada da sua respectiva unidade (câmpus e reitoria).

Cada unidade poderá definir os responsáveis de acordo com o critério que julgar mais pertinente.

Vencida a 1ª fase, ou seja, após a distribuição das camisetas e estando o aplicativo cadastrado nos principais serviços de distribuição digital de aplicativos móveis (*Google Play Store* e *Apple Store*), pode-se dar sequência para execução da 2ª fase do projeto, que consiste na efetiva prática da atividade física. A figura 7 a seguir apresenta um fluxograma desta etapa.

Figura 7. Fluxograma da 2ª fase do projeto (prática da atividade física).



Fonte: elaborado pelos autores.

É necessário que o servidor do IFSC faça o download do aplicativo oficial do projeto em seu celular smartphone, tal qual como ocorre em qualquer outro aplicativo de atividade física, como por exemplo: *RunKeeper*, *Strava*, *MapMyWalk*, etc. Será necessário após o primeiro acesso o cadastramento do perfil do usuário, a leitura das perguntas frequentes (FAQ), a escolha da unidade a qual pertence e a apresentação do usuário no chat direcionado ao seu câmpus ou reitoria. Esse processo ocorrerá apenas uma vez. Nessa fase será necessário que o participante realize sua consulta médica e obtenha o atestado médico atualizado, pois ele será necessário para contabilizar sua participação oficial nos resultados. Para que o aplicativo consiga registrar as atividades físicas do participante, é imprescindível que o servidor realize o *upload* do atestado médico no mesmo.

Após essa etapa, é necessário atentar-se ao cumprimento dos itens constantes no *checklist* sugerido pelo aplicativo para execução da atividade física propriamente dita (caminhada ou corrida). Esse *checklist* busca promover a realização da atividade física de forma saudável, prevenindo lesões, bem como computar a presença e realizar o registro dos dados para confecção dos ranqueamentos. O cumprimento dos itens do *checklist* por parte do usuário não deve ser, de forma alguma, negligenciada. Entre os itens sugeridos para o *checklist* do aplicativo estão:

- Hidratar-se;
- Alongar-se;
- Camiseta do projeto (sempre que possível);
- Calçados confortáveis;
- Celular/*Smartphone* com bateria suficiente para o registro da atividade;
- Ativar dados móveis (de uso pessoal) ou serviço de internet wi-fi disponíveis em áreas públicas;
- Ao final do exercício, novamente hidratar-se e alongar-se.

A 3ª e última fase do projeto consiste na análise dos resultados. Nessa etapa serão apresentados os *rankings* atualizados, as premiações dos vencedores ao final dos ciclos anuais e também será feita a análise dos resultados de forma interna (dentro do aplicativo) e de forma institucional (em relação à QVT com perguntas como: “O IFSC preocupa-se com a minha qualidade de vida no trabalho?”). O ranqueamento será disposto no aplicativo conforme a quantidade total de servidores praticantes (número absoluto) por unidade, a quantidade relativa de praticantes por unidade e a quilometragem total percorrida. A figura 8 a seguir apresenta um exemplo hipotético de ranqueamento, considerando as quantidades absoluta e relativa dos praticantes de atividade física por unidade (câmpus ou reitoria).

Figura 8. Exemplo hipotético de ranqueamento.

CORRIDA E CAMINHADA SAUDÁVEL NO IFSC			CORRIDA E CAMINHADA SAUDÁVEL NO IFSC		
Quantidade de servidores praticantes			Proporção - Servidores praticantes		
Data	19/11/2022		Data	19/11/2022	
Posição	CÂMPUS	Total	Posição	CÂMPUS	Total
1º	Criciúma	35	1º	Urupema	90,3%
2º	Araranguá	31	2º	Palhoça Bilíngue	82,5%
3º	Palhoça Bilíngue	25	3º	Gaspar	77,0%
4º	Florianópolis	23	4º	Florianópolis	60,0%
5º	Chapecó	22	5º	Chapecó	55,0%
6º	Urupema	22	6º	Araranguá	52,0%
7º	Joinville	19	7º	Joinville	49,0%
8º	Gaspar	18	8º	Criciúma	48,0%
9º	Florianópolis-Continente	17	9º	Florianópolis-Continente	47,5%
10º	São Lourenço do Oeste	15	10º	São Lourenço do Oeste	35,0%
11º	Tubarão	12	11º	Tubarão	33,3%
12º	Caçador	10	12º	Caçador	32,0%
13º	Xanxerê	8	13º	Xanxerê	20,0%
14º	São Carlos	7	14º	São Carlos	15,0%
15º	Itajaí	6	15º	Itajaí	10,0%
16º	Lages	5	16º	Lages	8,0%
17º	Canoinhas	4	17º	Canoinhas	7,5%
18º	Jaraguá do Sul-Centro	4	18º	Jaraguá do Sul-Centro	3,0%
19º	Jaraguá do Sul-Rau	3	19º	Jaraguá do Sul-Rau	2,0%
20º	Garopaba	2	20º	Garopaba	2,0%
21º	São José	-	21º	São José	0,0%
22º	São Miguel do Oeste	-	22º	São Miguel do Oeste	0,0%

Fonte: elaborado pelos autores.

Como forma de dar transparência e credibilidade ao projeto, o *ranking* será atualizado 2 (duas) vezes por semana. Na figura anterior, é possível verificar que um câmpus com menor número de servidores poderá obter os primeiros lugares considerando a proporcionalidade dos participantes (quantidade relativa). Será possível acompanhar a evolução de cada unidade pelo histórico disponível no aplicativo, mediante a inserção da data, funcionando como um filtro, desde o início do projeto.

Dentro do ranqueamento também será possível acompanhar a evolução dentro das respectivas unidades. Na figura 9 a seguir é possível observar um exemplo das distâncias percorridas por 7 (sete) servidores de determinado câmpus. Dessa

maneira, também será possível acompanhar o progresso individual e a persecução das metas individuais pelos participantes do projeto.

Figura 9. Exemplo hipotético de ranqueamento: distância percorrida pelos servidores de determinado campus.

3ª fase - Ranqueamento		
CORRIDA E CAMINHADA SAUDÁVEL NO IFSC		
Câmpus selecionado:		Lages
Data	25/11/2022	
Posição	Nome	Distância percorrida desde o início do projeto
1º	José da Silva	23,5 km
2º	João de Souza	20,0 km
3º	Maria Pereira	15,0 km
4º	Ana Mendes	12,5 km
5º	Pedro Manoel Antunes	9,4 km
6º	Fábio Martins	6,7 km
7º	Renato Teixeira	0,0 km

Fonte: elaborado pelos autores.

No tocante à premiação, serão analisados os *rankings* de maneira coletiva e individual. Sendo assim, são detalhados a seguir os *rankings* que contemplarão as premiações deste projeto:

- **Premiação coletiva:** serão premiadas as 3 (três) melhores unidades (câmpus ou reitoria) que alcançarem o maior número de praticantes de atividade física (mínimo 2x semana); a premiação consistirá em uma festa de confraternização para todos os servidores da unidade, inclusive os não participantes do projeto, como forma de incentivá-los e motivá-los a iniciarem a prática esportiva;
- **Premiação individual:** para os 10 (dez) participantes mais ativos, ou seja, com maior número de dias de atividades registradas no aplicativo (número total de dias com prática de atividade física); nesse caso, a premiação será feita em pecúnia, com valor de R\$250,00 para cada vencedor.

A figura 10 a seguir destaca um exemplo de ranqueamento considerando a premiação coletiva, ou seja, a classificação das unidades com maior número de servidores participantes ativos.

Figura 10. Exemplo hipotético de ranqueamento considerando a premiação coletiva (unidades com maior nº de servidores participantes ativos).

<b>3ª fase – Ranqueamento/ Premiação</b>		
<b>CORRIDA E CAMINHADA SAUDÁVEL NO IFSC</b>		
Quantidade de servidores praticantes		
Data	19/11/2022	
Posição	CÂMPUS	Total
1º	Criciúma	35
2º	Araranguá	31
3º	Palhoça Bilíngue	25
4º	Florianópolis	23
5º	Chapecó	22
6º	Urupema	22
7º	Joinville	19
8º	Gaspar	18
9º	Florianópolis-Continente	17
10º	São Lourenço do Oeste	15
11º	Tubarão	12
12º	Caçador	10
13º	Xanxerê	8
14º	São Carlos	7
15º	Itajaí	6
16º	Lages	5
17º	Canoinhas	4
18º	Jaraguá do Sul-Centro	4
19º	Jaraguá do Sul-Rau	3
20º	Garopaba	2
21º	São José	-
22º	São Miguel do Oeste	-

Fonte: elaborado pelos autores.

A premiação contemplará as 3 (três) melhores unidades ranqueadas, conforme “pódio” destacado no exemplo hipotético da figura 10.

Já na figura 11 é ilustrado um exemplo de ranqueamento considerando as premiações individuais. Os autores consideram que, em caso de empate entre os últimos premiados, ou seja, classificados na 10ª posição, todos sejam contemplados com a premiação.

Figura 11. Exemplo hipotético de ranqueamento considerando a premiação individual (servidores com maior nº de dias de atividade física praticada).

CORRIDA E CAMINHADA SAUDÁVEL NO IFSC			
Câmpus selecionado:		TODOS	
Data	30/11/2022		
Maior frequência			
Posição	Nome	Câmpus	Quantidade de dias de atividades
1º	José da Silva	Lages	16
2º	Ademar Fernandes	São Lourenço do Oeste	15
3º	João de Souza	Lages	14
4º	Diego Amaral	Canoinhas	12
5º	Aline Costa	Florianópolis	12
6º	Tiago Augusto	Criciúma	12
7º	Beatriz Belutti	Araranguá	10
8º	Fabírcia Manoela	Xanxerê	10
9º	Isaac Dias	Xanxerê	9
10º	Mônica Silva	Garopaba	8
11º	Reinaldo Felisbino	Florianópolis	6
12º	Arthur Gomes	Caçador	6
13º	Terezinha Prado	Chapecó	5
14º	Maria Salete Souza	Chapecó	5
15º	Yago Bettiol	Urupema	5

Fonte: elaborado pelos autores.

As premiações propostas têm o caráter motivador para a prática das atividades físicas com intuito de aumentar a qualidade de vida dos servidores do IFSC. Por isso, a premiação não poderá ser tão dispendiosa a ponto de gerar uma busca implacável entre as unidades para sua conquista, tampouco ser desprezível a ponto de não despertar nenhum interesse por parte dos participantes. Feitas essas considerações, foram propostas as seguintes premiações para o projeto ora apresentado:

- as 3 (três) unidades (câmpus ou reitoria) com maior número de praticantes: confraternização anual para todos os servidores da unidade, incluindo aqueles que não participaram, como forma de incentivá-los a ingressarem no projeto. Os custos com as 3 (três) confraternizações deverão ser previstos e reservados no Plano Anual de Trabalho (PAT) do IFSC;
- como forma de premiação individual, os 10 (dez) participantes com maior número de dias de atividade dentro do projeto "**ENDORFINE-SE: ADOÇÃO DA PRÁTICA DE CORRIDA E CAMINHADA NO INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA**" serão contemplados com o valor de R\$250,00. Esse valor não poderá ser condicionado a determinada despesa, ou seja, será um recurso que poderá ser aplicado pelo vencedor da maneira que ele julgar melhor. Entretanto, buscando

manter o caráter originário deste projeto, os autores deixam como sugestão os seguintes itens: tênis para prática da caminhada ou corrida; artigos esportivos; livros; ingressos para cinema; instrumentos musicais; shows musicais; eventos esportivos e entradas em museus, parques de diversão, circos e afins.

A lista de sugestões apresentada será divulgada por meio do aplicativo oficial do projeto. Os autores acreditam que, ao deixar ao livre arbítrio do servidor como gastar e aplicar sua premiação, eles sentir-se-ão mais motivados e satisfeitos pelo trabalho empreendido e dedicado à prática das atividades físicas realizadas ao longo dos últimos 12 meses. Em relação ao valor, apesar de não ser uma grande quantia, considera-se possível repor, ao menos parcialmente, os custos envolvidos com o desgaste de itens necessários para prática esportiva como, por exemplo, um tênis de alta performance ou mesmo bermudas e shorts utilizados no período anual do projeto.

Como último item da 3ª fase do projeto encontra-se a avaliação interna do aplicativo por parte do usuário bem como a avaliação institucional presente no PDI (2020-2024) do IFSC no que tange à qualidade de vida dos servidores. Essa etapa é apenas uma consequência do trabalho apresentado ao longo do projeto desde a 1ª fase, com a percepção da divulgação interna do projeto aos servidores, passando pela 2ª fase, *download* do aplicativo, recebimento dos materiais, melhoria no ambiente de trabalho com a prática da caminhada e corrida junto aos demais colegas, chegando até a 3ª fase de encerramento do projeto, considerando a análise dos resultados, as parciais demonstradas via aplicativo bem como a avaliação das premiações e o eventual recebimento das mesmas, caso o avaliador seja um dos ganhadores.

Essa etapa de finalização é de suma importância para que o projeto se fortaleça, contribuindo para a promoção de uma mudança na cultura organizacional da instituição. Por fim, cabe destacar que a 1ª edição do projeto **"ENDORFINE-SE: ADOÇÃO DA PRÁTICA DE CORRIDA E CAMINHADA NO INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA"** deverá ser encerrada ao término do PDI vigente do IFSC, ou seja, no ano de 2024. Caso o projeto seja bem avaliado, poderão ser realizadas novas edições e, até mesmo, vir a se tornar um programa dentro da instituição, com caráter mais amplo e permanente.

## 5. Premissas

A identificação das premissas é uma etapa extremamente importante para a elaboração de qualquer plano de projeto. Dessa forma, essa etapa não pode, de maneira alguma, ser negligenciada. A premissa pode ser definida como sendo um fator ou aspecto considerado verdadeiro, real ou certo, sem que seja necessária a demonstração de sua veracidade. Em outras palavras, as premissas de um projeto são situações assumidas como sendo verdadeiras, não sendo necessária sua comprovação. Para o presente plano de projeto, foram assumidas as premissas apresentadas a seguir.

### *5.1. Alta gestão do IFSC disponibilizará todo o apoio necessário para implantação do projeto*

Essa premissa é importante pois, considerando-se que os cargos mais elevados desempenham um papel de destaque na gestão da instituição, é imprescindível que as pessoas ocupantes dessas posições estejam engajadas no desenvolvimento do projeto, superando e solucionando possíveis imprevistos que possam vir a ocorrer.

### *5.2. Serão disponibilizados os recursos financeiros necessários para a implantação do projeto*

Evidentemente, faz-se necessário o aporte e a destinação de recursos públicos para que a implantação dessa iniciativa saudável seja concretizada. Sendo assim, assume-se que esses recursos estarão disponíveis quando solicitados.

### *5.3. Será dada prioridade para que o aplicativo consiga ser desenvolvido, implantado e validado em tempo hábil, de acordo com o cronograma estabelecido*

O desenvolvimento e a validação do aplicativo para gerenciamento das informações é uma das etapas iniciais do presente projeto. Consequentemente, possíveis atrasos nessa fase farão com que todo o cronograma precise ser reavaliado, gerando uma dilatação nos prazos inicialmente previstos. Dessa maneira, foi considerado que o IFSC dará prioridade para o desenvolvimento do aplicativo, disponibilizando todo o apoio e mão de obra necessários para conclusão deste estágio.

#### *5.4. Os servidores do IFSC participantes do projeto darão ciência para o uso interno restrito de suas informações coletadas via aplicativo*

Considera-se o aceite dos servidores do IFSC em relação ao acesso, via aplicativo desenvolvido, dos seus dados pessoais e de localização inerentes ao funcionamento do projeto em consonância com a LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados - Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018), isto é, que os dados coletados serão utilizados única e exclusivamente para os fins a que se propõem, ou seja, computar o percurso, a distância total e o tempo de corrida e caminhada praticados.

#### *5.5. Os participantes do projeto são considerados aptos para a prática de atividade física.*

Toda atividade física requer energia e disposição para ser executada. Portanto, considera-se que todos os servidores estão aptos para a prática esportiva, situação que deverá ser confirmada mediante o agendamento de uma consulta médica por parte do participante do projeto, o qual deverá apresentar e inserir no aplicativo um atestado médico atualizado, liberando-o dessa maneira para a realização das atividades.

## **6. Restrições**

Restrições são fatos, situações ou aspectos que podem limitar a execução de determinado projeto. Em geral, as restrições tratam de aspectos relacionados aos recursos financeiros, ou seja, o orçamento disponível. Elas podem ser internas ou externas ao projeto, afetando seu desempenho. Cabe destacar que a correta identificação das restrições auxilia no gerenciamento de riscos do projeto. Sendo assim, foram assumidas as seguintes restrições, apresentadas a seguir.

#### *6.1. Não será possível a contabilização das atividades físicas realizadas em aparelhos estáticos como esteiras ergométricas*

Essa restrição ocorre em função do aplicativo medir o deslocamento feito pelo participante e, como nesse caso a corrida ou caminhada é feita no mesmo local, sem deslocamento, sua medição fica comprometida. Existem alguns aplicativos disponíveis no mercado que permitem a inserção de atividades manuais, ou seja, o

usuário simplesmente informa a distância percorrida e o tempo da atividade física praticada. Todavia, como haverá um ranqueamento oficial, os autores optaram pela exclusão dessa possibilidade, haja vista o possível risco de fraude para maximização dos dados estatísticos.

#### *6.2. Todos os participantes do projeto deverão possuir aparelho celular com GPS*

Servidores que não fizerem uso de aparelho celular com GPS não poderão participar do projeto. Isso ocorre pois, conforme explicitado anteriormente, todas as informações coletadas serão gerenciadas e armazenadas via aplicativo desenvolvido para esse fim exclusivo. Dessa maneira, servidores que não computarem suas informações no aplicativo, não farão parte das estatísticas oficiais obtidas.

#### *6.3. Todos os participantes deverão cadastrar o seu atestado médico atualizado no aplicativo*

Como forma de atenuar possíveis riscos de problemas de saúde durante a realização das atividades como, por exemplo, arritmias cardíacas, somente aqueles servidores que cadastrarem o seu atestado médico atualizado farão parte das estatísticas oficiais do projeto.

#### *6.4. Prática dos exercícios deverá ser feita em locais públicos e com circulação de pessoas*

As atividades serão realizadas em locais públicos - praças, parques ou complexos esportivos - e que tenham circulação de pessoas, a fim de evitar problemas relacionados à segurança pública - assaltos e/ou roubos - sob pena da atividade não ser computada nas estatísticas oficiais do projeto. Outra contribuição dessa restrição diz respeito à necessidade de uma possível intervenção médica durante a prática da atividade física, pois ela contribuirá para que seja prestado o socorro médico de forma mais rápida e efetiva.

### **7. Cronograma ou Datas das Entregas**

O projeto está dividido, resumidamente, em 3 (três) fases, não sendo possível a progressão para a 2ª fase sem ter havido a conclusão da 1ª. Portanto, a definição do cronograma está sendo realista quanto a sua provável execução. A etapa de

divulgação do projeto deve ser iniciada logo que se tenha o conhecimento do mesmo, sendo necessária sua constante divulgação interna. Sendo assim, a 1ª fase será iniciada em 2022.

O projeto terá sua fase de preparação durante o ano de 2022 sendo iniciado, de fato, em 2023, com sua **1ª edição**. No ano seguinte inicia-se um novo ciclo do projeto "**ENDORFINE-SE**", ocorrendo a sua **2ª edição em 2024**, com previsão também anual, e assim sucessivamente.

Sendo janeiro um período de férias, a primeira atividade que consiste na aprovação do projeto pela reitoria/câmpus deverá ser concluída no retorno das atividades escolares em fevereiro/2022. Em seguida, ainda em fevereiro deverá ocorrer a definição das equipes ou grupos de trabalho das unidades. Com esse *start* libera-se a 1ª fase do projeto - identidade visual, camisetas/aplicativo e definição dos responsáveis por unidade - a ser concluído em até 10 (dez) meses. Foi planejado um período de razoável duração para essa etapa, pois o objetivo é que seja desenvolvido um aplicativo de excelente qualidade, devendo o mesmo funcionar por pelo menos 3 (três) anos até que seja feita uma nova atualização no sistema. A etapa da identidade visual para as camisetas tem previsão de conclusão para maio/2022, isto é, menos de 1 (um) semestre. Dessa maneira, ao longo dos 5 (cinco) meses restantes será possível a conclusão da etapa do aplicativo, já de forma integrada com a identidade visual definida para o projeto.

Definidas a identidade visual e o aplicativo, tem-se os 2 (dois) últimos meses de 2022 para realização das inscrições dos servidores que participarão da 1ª edição do projeto "**ENDORFINE-SE**". Cabe ressaltar que poderão ser admitidas novas inscrições ao longo do projeto. Por outro lado, fica restrito aos 2 (dois) meses de 2022 o prazo para aquisição e distribuição das camisetas, sendo disponibilizada uma nova remessa para a 2ª edição apenas no final de 2023.

No decorrer da 1ª edição (2023), ocorrerá a divulgação e atualização dos *rankings* parciais, com periodicidade de pelo menos 2 (duas) vezes por semana. Para a 2ª edição (2024), será feita uma avaliação e, a depender do resultado, essa periodicidade poderá ser readequada, passando a publicação e atualização dos rankings a ocorrer de forma diária, por exemplo.

A divulgação dos vencedores - ranqueamento anual final - bem como o pagamento das premiações, deverão ocorrer em dezembro de cada ano, iniciando em 2023. O fechamento do *ranking* e a formalização dos vencedores no aplicativo deverá ocorrer no dia 07 de dezembro de cada ano. Já nas 3 (três) semanas restantes - dia 08 até 31 de dezembro - será o prazo para que os participantes possam realizar a avaliação do projeto, fazendo críticas e sugestões quanto às funcionalidades do aplicativo, as premiações envolvidas bem como do processo em si para que, em havendo mais edições, seja possível buscar uma evolução e melhoria nos pontos mal avaliados.

O quadro 3 abaixo apresenta as ações a serem desenvolvidas dentro do cronograma previsto para que os objetivos do projeto "**ENDORFINE-SE: ADOÇÃO DA PRÁTICA DE CORRIDA E CAMINHADA NO INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA**" sejam alcançados. O símbolo "X" indica que a atividade está prevista para ocorrer no período, enquanto o símbolo "o" indica que a atividade não está prevista para ocorrer no período.

Quadro 3. Cronograma de Ações do Projeto "**ENDORFINE-SE**".

Etapas	2022				2023			
	Jan. Fev. Mar.	Abr. Mai. Jun.	Jul. Ago. Set.	Out. Nov. Dez.	Jan. Fev. Mar.	Abr. Mai. Jun.	Jul. Ago. Set.	Out. Nov. Dez.
Aprovação projeto pela unidade	o/X/o	o/o/o						
Divulgação projeto aos servidores	X/X/X							
Constituição equipe de projeto nas unidades	o/X/o	o/o/o						
Divulgação concurso identidade visual	o/X/X	X/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o

Definição identidade visual	o/o/o	o/X/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o
Divulgação e desenvolv. aplicativo	o/X/X	X/X/X	X/X/X	X/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o
Definição do <i>app</i> vencedor	o/o/o	o/o/o	o/o/o	X/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o
Inscrição dos servidores	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/X/X	X/X/X	X/X/X	X/X/X	X/X/X
Aquisição e entrega das camisetas	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/X/X	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/X/X
Início das atividades físicas	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	X/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o
Atualização do <i>ranking</i> no <i>app</i>	o/o/o	o/o/o	o/o/o	o/o/o	X/X/X	X/X/X	X/X/X	X/X/X
Definição vencedores e premiação	o/o/o	o/o/X						
Avaliação dos usuários	o/o/o	o/o/X						

Fonte: elaborado pelos autores.

## 8. Orçamento

Todo plano de projeto precisa considerar os custos envolvidos, ou seja, quais as despesas previstas para a sua execução. Considera-se uma prática da boa gestão fazer a previsão desses custos de forma a conseguir alocar os recursos especificando sua natureza de despesa e classificação.

Ao considerarmos uma autarquia federal como o IFSC, lidamos com orçamento público que, segundo o Portal da Transparência (2021), é o “*instrumento utilizado pelo Governo Federal para planejar a utilização do dinheiro arrecadado com os tributos (impostos, taxas, contribuições de melhoria, entre outros).*”

Como parte do planejamento e, buscando também uma previsão da disponibilidade dos recursos financeiros que deverão ser reservados para determinadas demandas, a especificação do orçamento torna-se peça fundamental para a segurança e garantia, na medida do possível, de que os recursos especificados sejam aplicados de forma correta. Os dados referentes a aplicação dos recursos monetários para execução do presente projeto, ou seja, o orçamento necessário previsto para sua implantação é apresentado na tabela 3 a seguir.

Tabela 3. Orçamento previsto para implantação do projeto.

<b>Produto ou Serviço</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Valor unitário/ Valor total</b>	<b>Natureza da Despesa</b>	<b>Código da ND</b>
Premiação Professores desenvolvedores (Concurso aplicativo)	01	R\$5.500,00	Auxílio Financeiro a Pesquisadores	3.3.90.20
Premiação Estudantes desenvolvedores (Concurso aplicativo)	01	R\$5.500,00	Auxílio Financeiro a Estudantes	3.3.90.18
Camisetas do Projeto	1.350	R\$20,00/ R\$27.000,00	Uniformes, tecidos e aviamentos	3.3.90.30.23
Premiação Confraternização das Unidades (Alimentos)	03	R\$4.000,00/ R\$12.000,00	Material para festividades e homenagens	3.3.90.30.15
Premiação aos servidores (Cultural)	10	R\$250,00/ R\$2.500,00	Premiações culturais, artísticas, científicas, desportivas e outras	3.3.90.31.00
<b>TOTAL da 1ª edição (2023)</b>	-	<b>R\$52.500,00</b>	-	-
<b>TOTAL da 2ª edição (2024)</b>	-	<b>R\$14.500,00 + camisetas adicionais</b>	-	-

Fonte: elaborado pelos autores.

Os custos com as premiações aos desenvolvedores dos aplicativos (professores e discentes) e a escolha do *app* vencedor perfazem o total de R\$11.000,00. Foram desconsideradas as despesas com passagens e locomoção (natureza da despesa 3.3.90.33) para esse evento, uma vez que as apresentações poderão ser feitas na modalidade on-line.

As camisetas ocuparão a maior parte do orçamento total para o 1º ano do projeto (2023), totalizando R\$27.000,00. Foram estimadas 1.350 camisetas, quantitativo equivalente à metade dos servidores pertencentes ao quadro de funcionários do IFSC, de acordo com o site oficial da instituição (<https://www.ifsc.edu.br/8-servidores>).

Para as premiações anuais de confraternização, faz-se necessário um valor de R\$4.000,00 por festividade, totalizando R\$12.000,00. A natureza da despesa se enquadra como material de consumo, mais especificamente material para festividades e homenagens, na qual estão incluídos os custos com bebidas não alcoólicas (água mineral, chá, suco e refrigerante na modalidade zero açúcar, cerveja zero álcool), algum tipo de refeição saudável, decoração e limpeza do espaço. O valor estimado foi idealizado pensando-se em uma confraternização para até 100 (cem) servidores, ou seja, uma despesa média de R\$40,00 (quarenta reais) por servidor, podendo ser considerado um custo relativamente baixo, uma vez que não estão incluídas bebidas alcoólicas, haja vista tratar-se de um programa que visa o aumento da QVT.

A premiação dos 10 (dez) servidores com maior frequência de atividades dentro do projeto **“ENDORFINE-SE”** será em forma de pecúnia. Os recursos financeiros constam como premiação alocado dentro da natureza de despesa voltada a “premiações culturais, artísticas, científicas, desportivas e outras”. Conforme mencionado no escopo, será sugerido ao servidor a utilização da premiação em itens voltados ao aumento da sua qualidade de vida.

O orçamento total para o presente projeto, considerando sua 1ª edição (2023), foi estimado em R\$52.500,00. Já na 2ª edição (2024), devido ao fato de não haver mais custos relativos ao desenvolvimento do aplicativo e, considerando que haja uma possível redução no número de camisetas adquiridas, os custos são consideravelmente menores, girando em torno de R\$15.000,00. Esse valor deverá ser mantido para as edições subsequentes, caso venham a ocorrer.

## 9. Partes Interessadas

De acordo com o PMBOK (PMI, 2017), as partes interessadas são indivíduos, grupos ou organizações que possam afetar, ser afetadas ou sentirem-se afetadas por uma decisão, atividade ou resultado de um projeto, de forma positiva ou negativa. Nesse contexto, é importante promover o engajamento e a interação, bem como a comunicação efetiva das partes interessadas ao longo de todo o desenvolvimento do projeto. Montes (2017) destaca que a identificação das partes interessadas talvez seja o processo mais crítico no gerenciamento do projeto, pois identificar as partes interessadas e escutá-las de forma efetiva trará um maior comprometimento, clareza de requisitos e objetivos e, conseqüentemente, um menor número de mudanças e alterações no íterim de desenvolvimento do projeto. O quadro 4 a seguir apresenta as partes interessadas identificadas neste projeto.

Quadro 4. Partes interessadas para o desenvolvimento do projeto proposto.

<b>Parte interessada</b>	<b>Função</b>	<b>Responsabilidade</b>	<b>Nível de influência</b>
IFSC	Patrocinador/ investidor	Fornecer recursos financeiros.	Elevado
Diretor de Gestão de Pessoas	Gerente do Projeto	Responsável pelo projeto em todo seu ciclo de vida; Gerenciamento de pessoas e recursos.	Elevado
1 servidor docente por unidade; 1 servidor TAE por unidade; Servidores ligados à área de TI do IFSC; Discentes ligados aos cursos de TI do IFSC.	Equipe do projeto	Execução das atividades do projeto; Prestar apoio ao gerente de projetos; Identificar riscos e problemas; Registrar as lições aprendidas.	Moderado
Pessoa jurídica para fornecimento das camisetas; Empresas e instituições ligadas ao setor cultural (livrarias, cinemas, etc).	Fornecedores e parceiros	Fornecimento de produtos e serviços de acordo com o especificado em contrato; Cumprimento dos prazos acordados.	Moderado

Servidores do IFSC participantes do projeto	Cliente e usuários	Avaliar a qualidade do produto ou serviço oferecido	Baixo
---	--------------------	---	-------

Fonte: elaborado pelos autores.

## 10. Equipe do Projeto

A equipe do projeto consiste em um grupo de pessoas com competências e habilidades específicas e complementares sobre o assunto a ser abordado no projeto, participando de todas as etapas de seu desenvolvimento. Considerando a iniciativa proposta, é importante destacar que, como ela será desenvolvida em todo o IFSC, cada unidade (câmpus e reitoria) terá uma equipe de projeto. Evidentemente, o gerente de projeto será o encarregado pelo gerenciamento de todas as equipes individuais (de cada unidade), gerenciando pessoas e recursos de acordo com o planejamento estabelecido, fornecendo relatórios periódicos sobre a evolução do projeto para as demais partes interessadas.

De acordo com a tabela apresentada no item anterior (partes interessadas), a equipe de projeto de cada unidade será composta pelos indivíduos descritos a seguir.

### 10.1. Servidor docente

A equipe de projeto de cada unidade deverá conter um servidor docente sendo, preferencialmente, um educador físico. Esse profissional será o responsável pelas instruções iniciais e orientará os demais servidores participantes do projeto sempre que os mesmos tiverem dúvidas. Vale destacar que, caso a unidade não possua um docente com formação específica nessa área, poderão ser criadas parcerias com outras instituições públicas ou privadas ou, ainda, ficará a critério de cada unidade a definição do docente para composição da equipe.

### 10.2. Servidor técnico administrativo (TAE)

A inclusão de um servidor técnico administrativo na equipe de projeto de cada unidade visa promover a participação e o engajamento de ambas as categorias de servidores das instituições EPT no projeto. Todas as dúvidas, sugestões e considerações a serem feitas por parte dos demais servidores participantes do projeto deverão ser encaminhadas para esse representante. Basicamente, esse servidor

ficará responsável por analisar e dar o encaminhamento necessário para as possíveis demandas administrativas ligadas aos grupos de corrida e caminhada da sua unidade.

#### *10.3. Servidores com formação na área de tecnologia da informação (TI)*

Esses servidores serão imprescindíveis para o bom andamento e desenvolvimento do projeto, haja vista que serão os responsáveis pela elaboração, implantação, validação e pelo constante monitoramento do aplicativo desenvolvido. Também cabe destacar que esses servidores serão os responsáveis pela orientação dos discentes participantes das equipes inscritas no concurso interno previsto para desenvolvimento do aplicativo. Deverá ser feito um grande esforço por parte da alta gestão do IFSC no intuito de conscientizar os servidores dessa área sobre a importância do seu trabalho para que o projeto implantado obtenha sucesso. Evidentemente, as demandas e rotinas diárias desses servidores no ambiente de trabalho continuarão a ocorrer, mas, na medida do possível, deverá ser dada prioridade exclusiva para o desenvolvimento do aplicativo. Nessa categoria, serão aceitos servidores docentes ou TAEs.

#### *10.4. Discentes matriculados nos cursos de tecnologia da informação (TI)*

Como forma de motivar e mobilizar a participação dos alunos no projeto proposto, os mesmos também poderão participar do desenvolvimento do aplicativo, trocando ideias e expondo suas opiniões com os demais integrantes da equipe. Inicialmente, poderão ser selecionados até 10 alunos por câmpus, totalizando até 220 integrantes. A forma de seleção dos estudantes ficará a critério de cada câmpus, haja vista os mesmos possuírem autonomia.

#### *10.5. Considerações finais sobre a equipe de projeto*

Cabe destacar que, além da equipe de projeto, o gerente de projeto, representado pelo Diretor de Gestão de Pessoas ou alguém da área por ele designado, será o responsável pelo desenvolvimento do projeto em todo o seu ciclo de vida, gerenciando as pessoas e os recursos necessários para o desenvolvimento do mesmo. O quadro 5 a seguir apresenta um resumo contendo todos os integrantes da equipe de projeto.

Quadro 5. Resumo das informações sobre a equipe de projeto.

<b>Integrantes da equipe</b>	<b>Função</b>	<b>Responsabilidade</b>
22 servidores docentes educadores físicos ou, na falta destes, profissionais da área de educação física via parceria com outras instituições (1 por unidade)	Coordenador da equipe de corrida e caminhada na unidade	Instruções iniciais e orientações gerais para a prática de atividade física
22 servidores TAE (1 por unidade)	Coordenador da equipe de corrida e caminhada na unidade	Demandas administrativas ligadas aos grupos de corrida e caminhada
5 servidores ligados à área de TI (designados pelo Diretor de Gestão de Pessoas)	Desenvolvedor de aplicativo	Desenvolver, implementar, validar e monitorar o funcionamento do aplicativo; Em caso de mau funcionamento, tomar as medidas necessárias para que o aplicativo volte a operar normalmente.
Até 50 discentes (até 10 por servidor ligado à área de TI desenvolvedor de aplicativo)	Estagiário	Prestar apoio aos servidores desenvolvedores do aplicativo

Fonte: elaborado pelos autores.

## 11. Riscos

Risco pode ser definido como um acontecimento incerto o qual, caso venha a ocorrer, terá um efeito no alcance dos objetivos do projeto. Dessa forma, os riscos podem ser considerados ameaças, embora alguns autores considerem que nem sempre eles apresentem impactos negativos. O gerenciamento de riscos busca elevar a possibilidade de ocorrência dos eventos positivos, reduzindo a probabilidade de ocorrência dos eventos negativos.

Pode-se considerar que nenhum projeto está livre de riscos. Partindo dessa premissa, faz-se necessária a análise e identificação de quais são os riscos presentes na execução deste projeto, sua probabilidade de ocorrência, os impactos que serão gerados para o restante do projeto e quais ações serão tomadas caso algum risco

venha a ocorrer. São apresentados a seguir os principais riscos identificados no desenvolvimento do presente projeto.

#### *11.1. Restrições orçamentárias para implantação do projeto*

Caso não seja disponibilizado o montante total de recursos financeiros necessários para o desenvolvimento e implantação do projeto, o sucesso e êxito do mesmo ficará comprometido. De acordo com o que já foi abordado, algumas etapas como a confecção de camisetas, o desenvolvimento do aplicativo bem como as premiações anuais demandam dinheiro para serem concretizadas. Sendo assim, como forma de mitigar esse risco os autores sugerem que, caso venha a ocorrer algum tipo de restrição orçamentária, sejam garantidos os recursos financeiros mínimos para conclusão da etapa de desenvolvimento do aplicativo. Essa ação deverá ser tomada, pois o aplicativo pode ser considerado o cerne desse projeto. Todas as demais fases como aquisição de camisetas e premiações também podem ser consideradas de suma importância, mas, de acordo com a análise dos autores, não são consideradas imprescindíveis.

#### *11.2. Prazo relativamente curto para o desenvolvimento, implementação e validação do aplicativo*

Um dos riscos mapeados pelos autores refere-se ao período relativamente curto para o desenvolvimento, implementação e validação do aplicativo em tempo hábil pelos discentes, servidores docentes e TAEs integrantes da equipe de projeto. Essa situação provocaria um atraso no cronograma, postergando as demais entregas previstas. Dessa maneira, como forma de mitigar esse risco, os autores sugerem que seja criado um “grupo de trabalho” exclusivo em cada unidade, o qual deverá funcionar até a finalização dessa etapa. Os integrantes desse grupo de trabalho serão liberados das demais demandas, rotinas e solicitações que porventura sejam feitas no seu ambiente de trabalho. Cada grupo de trabalho exclusivo será composto por até 10 discentes e por 1 servidor do IFSC ligado à área de TI que será o orientador da equipe de projeto da unidade, conforme exposto anteriormente no item 10 (equipe de projeto).

### *11.3. Estado de saúde dos servidores participantes do projeto*

Um dos riscos envolvidos no projeto diz respeito ao estado de saúde dos servidores que irão praticar as atividades de corrida e caminhada. Evidentemente, o IFSC não conseguirá fazer nenhum tipo de conferência prévia frente a esse aspecto, haja vista ser uma instituição voltada ao ensino. Servidores não habituados à prática de atividade física regular ou, por exemplo, que possuam histórico familiar de problemas cardíacos, deverão dar uma atenção especial frente a esse aspecto. Os autores sugerem veementemente que todos os servidores participantes do projeto agendem uma consulta junto ao seu médico antes de iniciar a prática da atividade física.

Como forma de mitigar esse risco será exigido de todo servidor participante um atestado médico atualizado, o qual deverá descrever que o paciente se encontra apto para a prática da corrida ou caminhada. Esse atestado deverá ser entregue para o servidor TAE (coordenador da equipe de corrida e caminhada da sua unidade), sendo cadastrado no aplicativo, fazendo com que apenas os servidores que já o forneceram consigam participar das estatísticas oficiais do projeto. Caso o servidor tente gravar sua atividade física antes do fornecimento do atestado, a mesma não será computada.

### *11.4. Falta de apoio por parte da alta gestão do IFSC para implantação do projeto*

Conforme já abordado anteriormente, foi considerado que a alta gestão do IFSC prestará todo o apoio necessário para que o projeto possa ser implantado e desenvolvido de forma satisfatória. Sendo assim, como forma de mitigar esse risco, ou seja, a falta de apoio por parte da alta gestão, os autores sugerem que sejam feitas reuniões buscando conscientizar a alta gestão sobre a importância do desenvolvimento de uma cultura organizacional voltada à prática de atividade física dentro do IFSC. Essas reuniões poderão sensibilizar os integrantes da alta gestão, fazendo com que possíveis dificuldades e imprevistos sejam “contornados” e vencidos de forma mais satisfatória e célere. Um dos argumentos a ser utilizado diz respeito ao aumento da produtividade por parte dos servidores que possuem uma elevada QVT.

### 11.5. Servidores participantes não autorizarem o compartilhamento interno de suas informações coletadas via aplicativo

A LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados - Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018) dispõe sobre o tratamento de dados pessoais, com o objetivo de proteger os direitos fundamentais de liberdade e de privacidade. Dessa maneira, um dos riscos mapeados pelos autores diz respeito à não autorização por parte de algum servidor para o compartilhamento e uso interno de suas informações. Como forma de mitigar esse risco, todos os participantes do projeto deverão assinar um termo de ciência e concordância mediante o qual fica autorizado que os dados coletados serão utilizados única e exclusivamente para os fins a que se propõem, ou seja, computar o percurso, a distância total e o tempo de corrida e caminhada praticados.

### 11.6. Considerações finais sobre os riscos envolvidos no projeto

Todos os riscos identificados em qualquer projeto devem ser monitorados durante todo o seu ciclo de vida. De uma forma bastante resumida, os riscos devem ser identificados e deve ser planejado um plano de ação (resposta) para cada um deles. O quadro 6 a seguir apresenta um resumo contendo os riscos identificados, sua probabilidade de ocorrência, seu impacto e a respectiva ação de enfrentamento.

Quadro 6. Resumo das informações sobre os riscos identificados no projeto.

<b>Risco</b>	<b>Probabilidade</b>	<b>Impacto</b>	<b>Resposta</b>
Restrições orçamentárias	Média	Significante	Aplicação dos recursos de forma exclusiva para o desenvolvimento do <i>app</i>
Período curto para o desenvolvimento do aplicativo	Média/Alta	Crítico	Criação de um grupo de trabalho exclusivo
Estado de saúde dos servidores participantes do projeto	Baixa	Significante	Exigência de atestado médico atualizado antes de iniciar a prática das atividades físicas
Falta de apoio por parte da alta gestão	Baixa	Significante	Reuniões buscando a conscientização da alta gestão sobre a importância da QVT

Não autorização para compartilhamento de informações	Baixa	Significante	Termo de ciência e concordância de acordo com a LGPD
--	-------	--------------	--

Fonte: elaborado pelos autores.

## 12. Plano de Comunicação

Buscando promover a conscientização, o engajamento e a motivação dos servidores logo no início da implantação do projeto, os autores sugerem que o gerente do projeto faça uma apresentação bastante didática para todos os câmpus do IFSC (inclusive a reitoria). Essa apresentação irá abordar os principais tópicos envolvidos no projeto, discutindo e apresentando de forma geral o formato do mesmo, as etapas envolvidas, premiações e todos os demais aspectos julgados pertinentes poderão ser inseridos na palestra. Inclusive, ao final da apresentação, é sugerido que seja disponibilizado um tempo para participação dos servidores ouvintes, para que eles possam colocar suas dúvidas e sugestões. É uma forma de integração dos servidores desde o princípio, sendo possível a promoção de um ambiente com menor tendência a resistências.

Essa palestra será realizada no auditório da reitoria, sendo transmitida de forma simultânea, via on-line, para todos os demais câmpus do IFSC. Como forma de divulgação do projeto “**ENDORFINE-SE**”, deverá ser encaminhado um e-mail para todos os servidores do instituto em 3 (três) datas distintas: 7 (sete), 3 (três) e 1 (um) dia anterior à realização da palestra.

Passada essa etapa inicial de divulgação, as demais fases serão focadas nos grupos de corrida e caminhada individuais de cada unidade. Os autores sugerem que sejam criados grupos de e-mail e *WhatsApp* e/ou *Telegram* contendo todos os servidores participantes do projeto. Essa iniciativa busca incentivar a troca de ideias, motivar e engajar as equipes, pois, em última análise, trata-se de uma competição saudável, na qual o espírito de equipe deve estar presente.

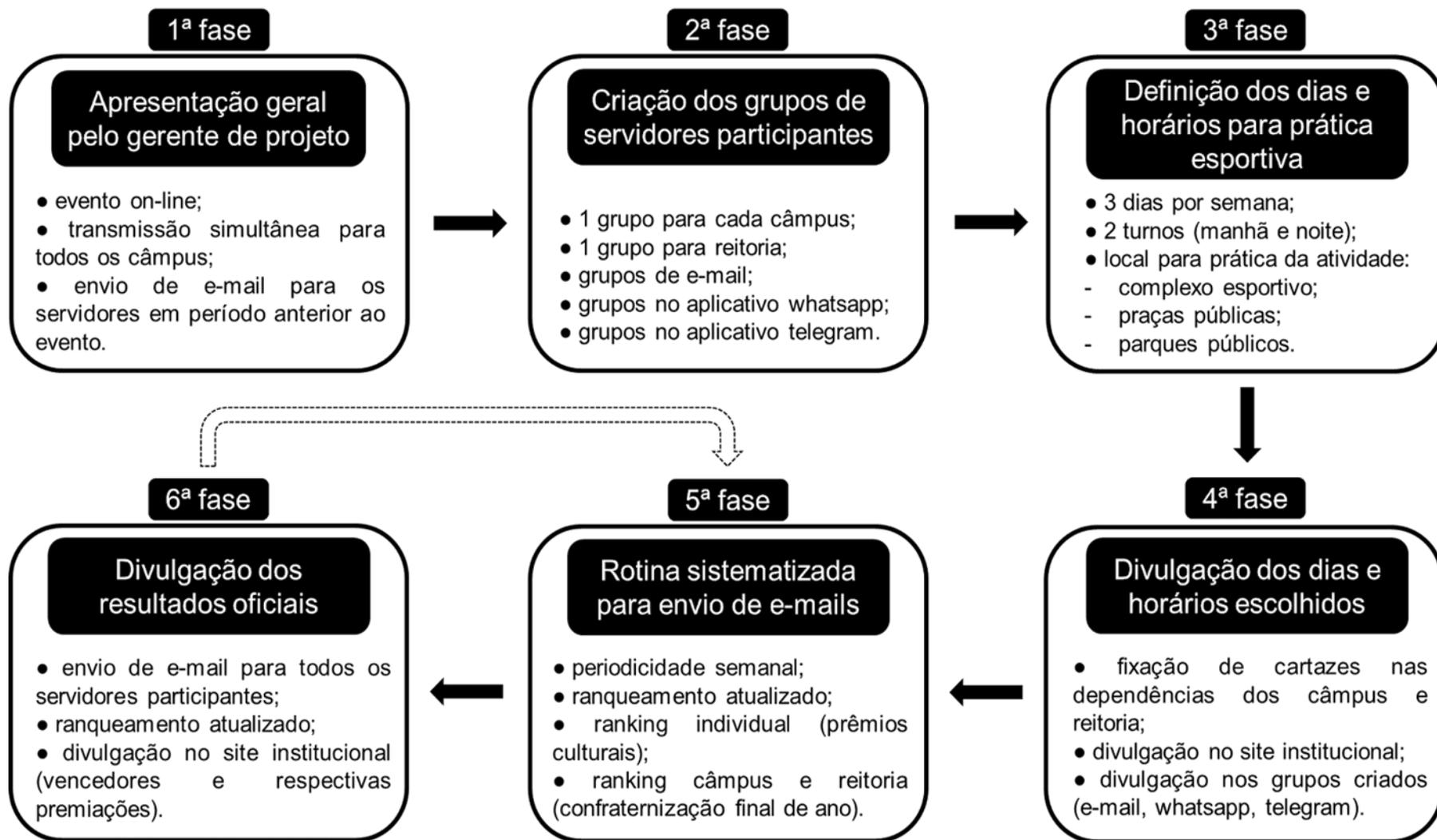
Após a criação dos grupos de e-mail, *WhatsApp* e/ou *Telegram*, seus integrantes poderão definir, mediante votação, os melhores dias e horários para a prática da atividade física. Os autores sugerem que sejam disponibilizados, ao menos,

3 (três) dias da semana. Com relação aos horários, a votação irá definir, porém, considerando que os encontros do grupo deverão ocorrer fora do horário de expediente, é sugerido um horário no período matutino (6h30min ou 7h) e outro à noite (18h30min ou 19h). É importante que os grupos promovam esses encontros, haja vista ser muito comum o relato de pessoas que se sentem mais motivadas para prática da atividade física quando realizada em conjunto com outros indivíduos. Outro fator a ser definido é o local para encontro do grupo. Poderão ser escolhidos complexos esportivos que possuam pista de atletismo, praças ou parques públicos, etc.

Cartazes deverão ser fixados em todas as unidades e reitoria do IFSC, destacando os horários semanais de encontro dos grupos esportivos. Essas informações também deverão ser divulgadas nos sites dos câmpus e da reitoria do instituto. Semanalmente, será encaminhado um e-mail para todos os participantes do projeto, indicando a situação atual do ranqueamento. O ranqueamento também poderá ser acompanhado pelos usuários via aplicativo. Nesse e-mail, deverá constar o ranqueamento dos câmpus e da reitoria, o qual dará direito à confraternização de final de ano por parte do vencedor, bem como o ranqueamento individual, que dará direito às premiações culturais.

A última etapa do plano de comunicação consiste na divulgação dos resultados oficiais. Isso será feito mediante o envio de um e-mail institucional para todos os servidores integrantes do projeto. Os resultados também deverão ser divulgados no site do IFSC. Todas as informações como o nome dos vencedores e suas respectivas premiações deverão estar presentes. A figura 12 a seguir mostra o fluxograma, citado neste capítulo, contendo o plano de comunicação proposto para o presente projeto.

Figura 12. Fluxograma do Plano de Comunicação proposto.



Fonte: elaborado pelos autores.

## Referências

BRASIL. **Lei nº 9.609, de 19 de fevereiro de 1998.** Lei de Software. Diário Oficial da União, Brasília, 19 fev. 1998. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19609.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19609.htm). Acesso em: 12 de dez. 2021.

BRASIL. **Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018.** Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). Diário Oficial da União, Brasília, 14 ago. 2018. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm). Acesso em: 23 de nov. 2021.

CONTROLADORIA-GERAL DA UNIÃO. Portal da Transparência: Orçamento Público. Brasília: CGU, 2021. Disponível em: <https://www.portaltransparencia.gov.br/entenda-a-gestao-publica/orcamento-publico>. Acesso em: 27 de nov. 2021.

INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Política de Comunicação do IFSC.** Florianópolis: IFSC, 2013. Disponível em: [https://www.ifsc.edu.br/documents/23567/0/politica\\_comunicacao\\_IFSC\\_edicao1.pdf/ddcaef66-c754-4654-9d91-c6032ed76b78](https://www.ifsc.edu.br/documents/23567/0/politica_comunicacao_IFSC_edicao1.pdf/ddcaef66-c754-4654-9d91-c6032ed76b78). Acesso em: 24 de nov. 2021.

INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Pesquisa de Qualidade de Vida no Trabalho IFSC.** Florianópolis: IFSC, 2018. Disponível em: <https://linkdigital.ifsc.edu.br/2018/02/23/resultados-da-pesquisa-de-qualidade-de-vida-no-trabalho-estao-disponiveis/>. Acesso em: 09 de nov. 2021.

INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Plano de Desenvolvimento Institucional do IFSC (PDI) 2020-2024.** Florianópolis: IFSC, 2020. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1XiW-lox93MuAimDCT2BcZTfrGfG0nC1T/view>. Acesso em: 09 de nov. 2021.

MONTES, Eduardo. **Introdução ao gerenciamento de projetos.** 1ª Ed. São Paulo; 2017.

OLIVEIRA, José Arimatés. Qualidade de Vida dos Empregados x Lucro: há coerência? **Revista Tendências do Trabalho.** Rio de Janeiro, n. 286, p.22-22, junho de 1998.

PMI - PROJECT MANAGEMENT INSTITUTE. **Guia PMBOK®:** Um Guia para o Conjunto de Conhecimentos em Gerenciamento de Projetos, sexta edição, Pennsylvania: PMI, 2017.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.31 no. 5, Oct. 1997.