

ANEXO VIII

**Participação do Serviço de Preparação Física no Projeto Bicicleta
Brasil/2024**

Brasília, 02 de setembro de 2024.

PROMOÇÃO DA BICICLETA COMO MEIO DE MOBILIDADE SUSTENTÁVEL NA PRESIDENCIA DA REPÚBLICA

PROJETO: Participação do Serviço de Preparação Física no Projeto Bicicleta Brasil/2024

Sobre o Serviço de Preparação Física – SPF (conteúdo para conhecer o SPF está na INTRANET/PR)

- Contamos com um quadro formado por 5 Educadores Físicos e 6 estagiários durante todo o período do dia, de 7h às 20h.
- Temos banheiros com chuveiro quente e armários. As chaves dos armários são cauteladas para uso durante o período de uso do setor, só que temos horários de abertura e fechamento definidos, abertura 7h e fechamento às 20h.

Primeiro passo - incentivo ao início da prática da atividade física:

Inscrição no Serviço de Preparação Física - SPF com preenchimento dos seguintes documentos:

- **Questionário de Prontidão para Atividade Física “PAR-Q”**

https://intra.presidencia.gov.br/copy_of_gestao-de-pessoas/saude/PARQNOVO.pdf

- **Termo de Ciência dos Deveres do Usuário**

<HTTPS://INTRA.PRESIDENCIA.GOV.BR/GROUPS/DIGEP/SETOR-DE-PREPARACAO-FISICA/DEVERES-DO-USUARIO>

- **Autorização de Colaboradores de Empresas Contratadas**

HTTPS://INTRA.PRESIDENCIA.GOV.BR/COPY_OF_GESTAO-DE-PESSOAS/SAUDE/AUTORIZACAODEEMPRESASCONTRATADAS2.PDF

Segundo passo - motivação à prática da atividade física:

Marcação de prescrição de treino e avaliação física através do ramal 2612 ou pessoalmente no setor

Terceiro passo - materialização do incentivo e da motivação à prática da atividade física:

Treino personalizado respeitando o nível de condicionamento físico e avaliação física apresentada pelo interessado na prática.

Sugestões de aulas coletivas no Serviço de Preparação Física que possam contribuir para a iniciação ao ciclismo e a atividade física em geral.

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:30 - 8:00	POWER ABDOMINAL	ALONGAMENTO	POWER ABDOMINAL	ALONGAMENTO	STEP FITNESS
8:00 - 8:30	FUNCIONAL NA AREIA	STEP FITNESS NA QUADRA	FUNCIONAL NA AREIA	STEP FITNESS NA QUADRA	RITMOS
12:15 - 13:00	STEP FITNESS	FUNCIONAL SALA MULTIUSO	STEP FITNESS	FUNCIONAL SALA MULTIUSO	STEP FITNESS
13:00 - 13:30	POWER ABDOMINAL	STEP FITNESS	POWER ABDOMINAL	STEP FITNESS	POWER ABDOMINAL
14:00 - 14:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
17:30 - 18:00	POWER ABDOMINAL	FUNCIONAL NA AREIA	POWER ABDOMINAL	FUNCIONAL NA AREIA	POWER ABDOMINAL
18:00 - 18:30	STEP FITNESS	FUTVOLEI	STEP FITNESS	FUTVOLEI	STEP FITNESS
18:00 - 18:30	FUNCIONAL NA AREIA	PILATES	FUNCIONAL NA AREIA	PILATES	FUNCIONAL NA AREIA
19:00 - 19:30	PILATES	FUNCIONAL SALA MULTIUSO	PILATES	FUNCIONAL SALA MULTIUSO	PILATES

Dúvidas:

preparacaofisica@presidencia.gov.br

Telefones: 34112612 de 7h às 20h

CRISTIANE DE OLIVEIRA TEODORO

Serviço de Preparação Física