



**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos -
UNICEPLAC
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso**

Ginástica Laboral: Wit Labor

Gama-DF
2023

João Pedro Dantas Siqueira

Ginástica Laboral: Wit Labor

Projeto Empresa apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. O Dr. Daniel Tavares de Andrade

Gama-DF

2023


João Pedro Dantas Siqueira

Ginástica Laboral: Wit Labor

Projeto Empresa apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 20 de Junho de 2023.

Banca Examinadora



Prof. Nome completo
Orientador



M.^a Gisele Kede Flor Ocampo
Examinador

Ginástica Laboral: Wit Labor

João Pedro Dantas Siqueira

Resumo:

Criações de uma empresa de ginástica laboral, oferecendo os serviços prestados aos órgãos públicos visam atender ao bem-estar físico, social e psicológico dos empregados para que possam ter o melhor desempenho na empresa. Para prevenir distúrbios musculoesqueléticos ocupacionais (DMO) ou promover o comportamento motor. Diante do desenvolvimento dos fatos envolvidos no projeto, observamos que a abertura da Wit Labor é totalmente viável, colocando todos os princípios em prática desenvolvidos em um plano de negócios, porém, exigirá muito trabalho e dedicação.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Órgãos Públicos, Plano de negocio, Saúde.

Abstract:

Creations of a company of labor gymnastics, offering the services rendered to the public organs aim to attend to the physical, social and psychological well-being of the employees so that they can have the best performance in the company. To prevent occupational musculoskeletal disorders (OMD) or promote motor behavior. In view of the development of the facts involved in the project, we observed that the opening of Wit Labor is totally feasible, putting all the principles into practice incorporated in a business plan, however, it will require a lot of work and dedication.

Keywords: Gymnastics Labora, Public Bodies, Business Plan, Health.

1. Introdução

A Ginástica Laboral (GL) é uma intervenção realizada no ambiente de trabalho, composta por exercícios físicos específicos para os trabalhadores, com o objetivo de aprimorar diversos aspectos, como a Qualidade de Vida e o ambiente ocupacional. Além disso, a GL também busca promover benefícios específicos, tais como aumento de força muscular, flexibilidade, relaxamento, controle respiratório e da mobilidade (GRANDE,2014).

Os mais antigos registros identificados sobre a ginástica laboral também conhecida como Ginástica de Pausa são do final do século XIX e início do século XX entre 1925 e 1935. Consiste em um conjunto de práticas corporais executadas no próprio ambiente de trabalho tendo como objetivo prevenir doenças ocupacionais, visando compensar as estruturas mais utilizadas, e ativar as não requeridas, visando normalizar as capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, evitando lesões como LER/DORT Lesões por Esforços Repetitivos, Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. (CÃNETE, 2001;LIMA, 2005; POLITO,2003).

Alguns anos depois essa ginástica se espalhou para a Europa e pela ÁSIA, mas somente no início da década de 60 começou a ser mais praticada na Alemanha, Bélgica, Suécia, Rússia e Japão onde se ganhou mais destaques por ter virado obrigatório para escritores e também em grandes empresas onde os funcionários tinham grande jornada de trabalho e praticava movimentos repetitivos a ginástica laboral compensatória (GLC). (LIMA apud FIGUEIREDO e MONT'ALVÃO, 2005; REVISTA CONFEF, 2004).

No Brasil, a prática começou a ser introduzida em empresas japonesas e americanas que se instalaram no país, e a partir daí foi se popularizando em outras empresas nacionais e internacionais que atuavam no território brasileiro. No Brasil tem se registros que a prática da GL já era feita como atividade em 1901, porém só em 1973 tiveram a proposta de publicar e se apropriar da Ginástica Laboral. Algumas empresas começaram a investir em outras empresas que forneciam serviços e atividades recreativas e lazer para os seus funcionários, exemplo pioneira, a Fábrica de Tecido Bangu, o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil (AABB.) (Revista Educação Física, n. 13, ago. 2004.)

No começo dos anos 1970 a Federação de Estabelecimento de Ensino Superior (FEEVALE), localizada no estado do Rio Grande do Sul, Novo Hamburgo. Através da escola de Educação Física foi se publicado uma grande proposta de atividades físicas baseados em análises biomecânicas. Com o passar do tempo mais importância foi sendo dada ao assunto. Assim, surgiu o curso superior nessa área na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em 1999. (MENDES, Ricardo A.; LEITE, Neiva. Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas, 2012).

Atualmente, a ginástica laboral é uma prática bastante praticada no Brasil e é vista como uma importante medida para prevenir lesões e doenças relacionadas ao trabalho, além de contribuir para a melhoria da qualidade quanto física e psicológica e melhorando produtividade dos trabalhadores. As sessões de ginástica laboral costumam ser realizadas diariamente ou duas a três vezes na semana, com duração média de 10 a 15 minutos, e incluem exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, relaxamento e respiração e até atividades coordenativas sendo individual ou em grupo para melhora de afetividade social dentro da empresa. (SILVA, 2020).

Em 1991, o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) publicou a Norma Regulamentadora (NR) nº 17, que estabelece diretrizes para a implementação de programas de ginástica laboral nas empresas. A norma define que as empresas devem oferecer ginástica laboral de forma segura em horário de trabalho, e que os exercícios devem ser adaptados às características de cada atividade e aos riscos à saúde dos trabalhadores. Já na área de tele atendimento e telemarketing é necessário proporcionar o máximo de conforto, saúde, segurança e desempenho eficiente do funcionário.

Na cidade Satélite do Gama há diversos órgãos públicos que podem ser beneficiados com programas de Ginástica Laboral, dentre eles: FÓRUM, Administração Regional, CORREIOS, BANCOS (Banco do Brasil E Caixa Econômica Federal). Companhia de Água e Esgotos de Brasília - Caesb. Defensoria Pública do Distrito Federal – DPDF. Departamento de Trânsito do Distrito Federal – Detran/DF. Instituto Nacional do Seguro Social — INSS. Justiça Federal, NEOENERGIA – Brasília entre outros.

Por essas questões foi pesquisado no site (Portal da Transparência, 2023) empresas que ofereciam serviços de ginástica laboral para órgãos

públicos que atuam no Gama-DF onde não foi encontrado nenhum contrato entre empresas que ofereçam esses serviços, em Alguns órgãos teve que fazer a pesquisa de forma direta através de ligações e visitas aos espaços locais; órgãos que foram visitados e que não possuem projeto de GL; Instituto Nacional do Seguro Social -INSS, Departamento de Trânsito do Distrito Federal – Detran e Fórum Desembargador José Fernandes de Andrade – Fórum de Gama – TJDFT.

2 Justificativa

Após análise do mercado local, constatamos que há carência significativa de empresas especializadas em Ginástica Laboral na região. Embora haja vários órgãos públicos na Cidade Administrativa do Gama-DF, poucas opções estão disponíveis para atender suas necessidades específicas nesse campo. A Wit Labor busca preencher essa lacuna e oferecer um serviço de qualidade aos funcionários públicos.

3 Objetivo

Objetivo Geral:

- O objetivo da empresa de ginástica laboral é oferecer serviços de qualidade que promovam a saúde física e mental dos colaboradores de instituições públicas.

Objetivos Específicos:

- Criar um projeto;
- Criar um modelo de plano de negócio no SWOT;
- Criar um modelo de plano de negócio no CANVAS.

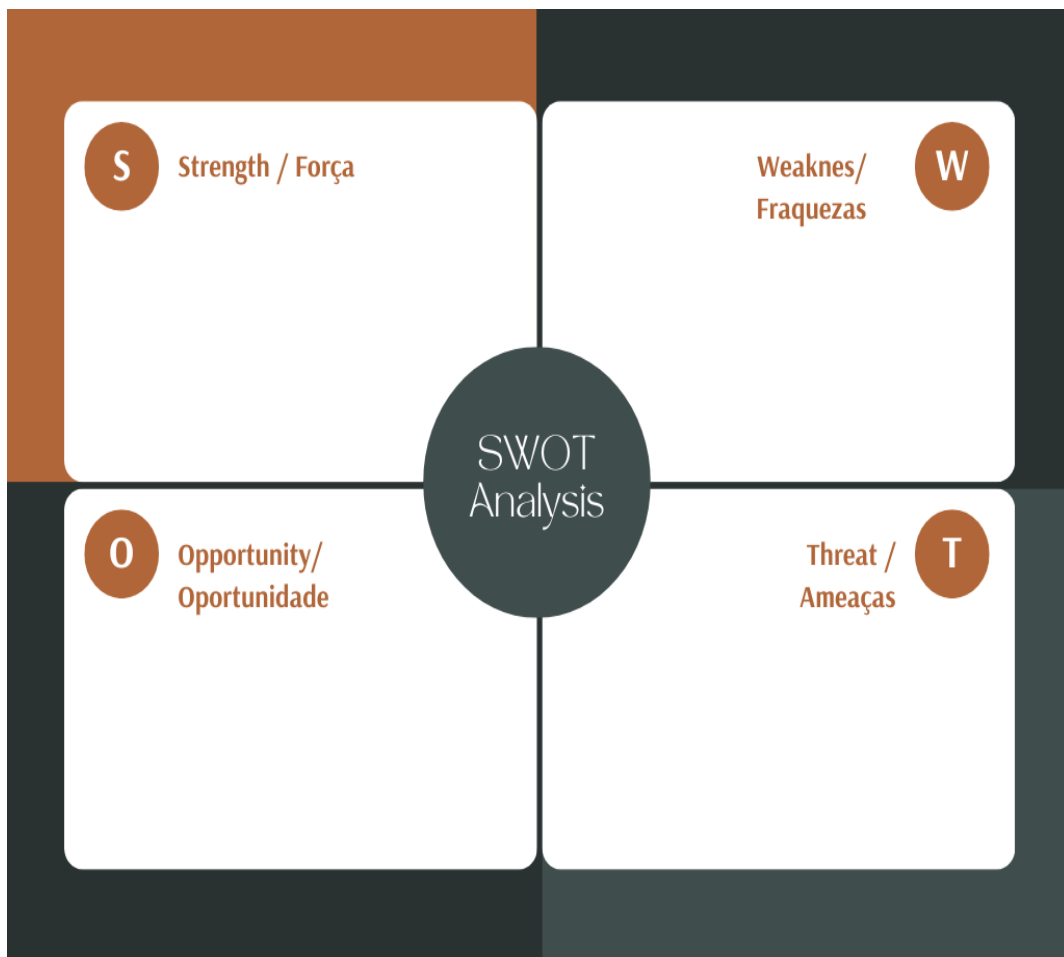
4 FERRAMENTAS

4.1 Análises SWOT

A análise SWOT é uma ferramenta de gestão estratégica utilizada para avaliar os pontos fortes (Strengths), pontos fracos (Weaknesses), oportunidades

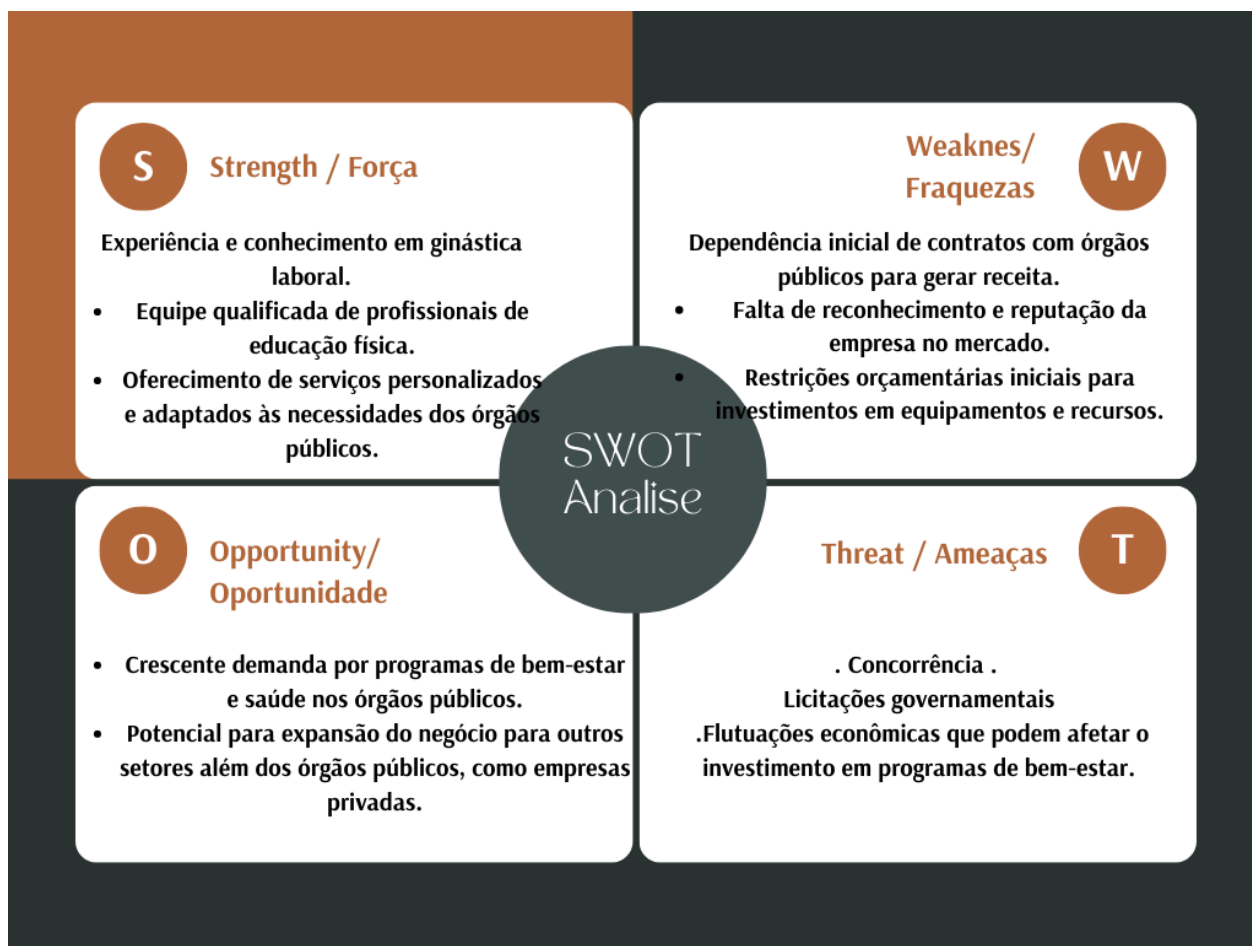
(Opportunities) e ameaças (Threats) de uma empresa, projeto ou situação. Ela é frequentemente utilizada por organizações para entender sua posição no mercado, identificar áreas de melhoria e tomar decisões estratégicas (LEE; KO, 2000).

FIGURA 1 - Análise SWOT



Fonte: Elaborada pelo autor, 2023

FIGURA 2 - Análise SWOT completa



Fonte: Elaborada pelo autor, 2023

4.2 Análises de CANVAS:

O Business Model Canvas, conhecido mundialmente como Canvas, é um Ferramentas para desenvolvimento de negócios por Alexander Osterwalder (2011) e utiliza esta ferramenta para planejar operações de negócios, um método de planejamento de atividades centrais e estruturas para públicos específicos (BIAVA, 2017). Os modelos de negócio (chamados templates ou canvas) surgiram para realizar a necessidade de profissionais do campo de tecnologia

da informação (TI) em entender o negócio e a organização, para então desenvolver soluções de TI, mais condizente e orientada ao mercado (ROSENBLOOM, 2002).

FIGURA 3 – Análise Canvas

| Parceiros chave | Atividade chave | Proposta de valor | Relacionamento com Cliente | Segmento de mercado |
|---------------------|-----------------|-------------------|----------------------------|---------------------|
| | RECURSO CHAVE | | | |
| | | | CANAIS | |
| ESTRUTURA DE CUSTOS | | FONTES DE RENDA | | |
| | | | | |

Fonte: Elaborada pelo autor, 2023

FIGURA 4 - Análise Canvas completa

| Parceiros chave | Atividade chave | Proposta de valor | Relacionamento com Cliente | Segmento de mercado |
|---|--|---|---|---|
| Profissionais de saúde (fisioterapeutas, nutricionistas, etc.) Empresas de recursos humanos e consultorias Empresas de contabilidade. | Avaliação das necessidades e demandas dos clientes Desenvolvimento de programas personalizados de ginástica laboral Execução das sessões de ginástica laboral nos locais de trabalho dos clientes Acompanhamento e avaliação dos resultados. RECURSO CHAVE Profissionais qualificados em ginástica laboral, como educadores físicos, fisioterapeutas e nutricionistas Equipamentos e materiais adequados para a prática da ginástica laboral. Conhecimento especializado em saúde ocupacional e ergonomia. | Programas personalizados de ginástica laboral adaptados às necessidades e demandas dos clientes Melhoria da saúde e bem-estar dos funcionários Redução do absenteísmo e aumento da produtividade Prevenção de lesões relacionadas ao trabalho Aumento da satisfação e engajamento dos funcionários. | . Atendimento personalizado e consultivo para entender as necessidades específicas de cada cliente. . Desenvolvimento de programas de ginástica laboral personalizados. . Acompanhamento regular e avaliação dos resultados Suporte e orientação para os funcionários participantes. CANAIS Venda direta e contato direto com os órgãos públicos e empresas privadas. Participação em licitações e concursos públicos. | Órgãos públicos (prefeituras, secretarias, autarquias, etc.) Empresas privadas (grandes corporações, pequenas e médias empresas) |
| ESTRUTURA DE CUSTOS | | FONTES DE RENDA | | |
| Salários e benefícios para os profissionais da equipe Investimento em equipamentos e materiais Custos de marketing e divulgação. | | Contratos de prestação de serviços com órgãos públicos e empresas privadas Planos de assinatura ou pacotes de serviços para clientes corporativos Taxas de participação dos funcionários. | | |

Figura: Elaborada pelo autor, 2023

5 Localização da empresa

A empresa será online, desta forma gerenciará remotamente os profissionais que estarão ligados e ela assim, não haverá custos rotineiros a um espaço físico como, por exemplo: aluguel, energia, IPTU, água, condomínio, funcionários de manutenção dentre outros.

Usa um programa de ginástica laboral in loco: Oferece sessões de ginástica laboral diretamente nos escritórios, fábricas ou instalações dos clientes, poderão ser feito em espaços de trabalho adequados, como salas de reunião, áreas de descanso ou até mesmo no chão de uma fábrica.

5.1 Produtos a serem oferecidos

Programas de ginástica laboral: Desenvolvimento e implementação de

programas de ginástica laboral personalizados, adaptados ao ambiente de trabalho e às demandas específicas de cada cliente. Isso pode incluir exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, relaxamento, atividades de mobilidade, técnicas de respiração e conscientização postural.

Palestras e conscientização: Realização de palestras e campanhas de conscientização sobre a importância da atividade física, adoção de hábitos saudáveis e prevenção de lesões relacionadas ao trabalho.

5.2 Grupos e pessoas envolvidos no planejamento

Empresa será constituída de apenas um Dono (João Pedro Dantas) um professor e também de apenas um estagiário inicialmente até ir se ampliando devido aos contratos. Também vai precisar por fora de parcerias com um contador e um advogado para a aceitação e desenvolvimentos de contratos e ajuda para manter a empresa em saldo positivo.

6 PLANO DE NEGÓCIO

Abertura de uma empresa de ginástica laboral que atuará na cidade do Gama-DF, que prestará serviços no âmbito de exercícios físicos de ginástica laboral para o benefício dos funcionários das empresas contratantes (Órgãos Públicos). As atividades terão durabilidades entre 10 à 15 minutos por dia, com três modalidades de atividades, tais como: Preparatória que irá preparar o aluno para dar o andamento no seu início de trabalho; Compensatório com atividade executada em um certo horário já trabalhado; E a de relaxamento realizada quando estiver saltando entre 10 a 20 minutos para o fim do expediente com o objetivo de suavizar o ritmo de trabalho reduzindo o stress e aliviando as tensões que foram adquiridas durante a rotina do trabalho(MENDES, 2012; LIMA, 2007). Alguns recursos de materiais que serão utilizados de início na Ginástica Laboral que ajudaram no condicionamento do corpo são: Halteres para fortalecimento do músculo, bolinha antiestresse que será utilizada para aliviar a tensão muscular, colchonetes caso haja alguma atividade realizada ao solo, espaguete para ajudar aliviar a tensão muscular voltada para as mãos e pistola massageadora para massagem na dinâmica oferecida, logo após sua jornada de trabalho, anel

de Pilates que será utilizado para trazer resistência à musculatura e bastões para ajudar na mobilidade.

6.1 Descrições da empresa

A Wit Labor trata-se de uma empresa prestadora de ginástica laboral ao trabalhador dentro do seu ambiente de trabalho, com sessões de exercícios de alongamento e fortalecimento aplicados por profissionais qualificados que duram de 10 a 15 minutos, buscando trazer uma vida mais ativa, menos estressante e uma melhor qualidade de vida.

6.2 Estruturas Legal

Forma Jurídica: Empresa Individual de Responsabilidade Limitada (EIRELI)

Consultar um contador ou advogado para verificar se essa forma jurídica é adequada à sua situação.

Registro da Empresa:

Realize o registro de Microempreendedor (MEI) na Junta Comercial.

Obter o número de CNPJ (Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica).

Licenças e Autorizações:

Será necessário verificar os requisitos específicos para o credenciamento como fornecedor de serviços para órgãos públicos no GDF.

Além da documentação necessária, como certidões negativas e comprovação de regularidade fiscal.

Participação em Licitações:

Estar atento aos editais de licitação lançados pelos órgãos públicos e cumprir os prazos para participação.

Prepare propostas técnicas e comerciais detalhadas, além de fornecer toda a documentação solicitada.

7 Investimentos

Para obtermos um investimento satisfatório, inicialmente a WitLabor passará a ter todos os investimentos necessários, de modo que, seja capaz de proporcionar um atendimento de melhor qualidade. Entretanto, e necessário

uniforme para que o funcionário das empresas contratantes possa identificar os professores e os estagiários da Wit Labor, sendo assim os valores, tamanhos e quantidades dos quais serão utilizados na confecção dos uniformes (tabela 1).

Tabela 1– Valores dos uniformes

| | Uniforme (Camisas) | | |
|-------------|--------------------|----------------|--------------------------|
| Quantidades | Tamanhos | Valor Unitário | Valor Total |
| 04 | G | 30,00 | 120,00 |
| 04 | M | 30,00 | 120,00 |
| | | | TOTAL: R\$ 240,00 |

Fonte: Elaborada pelo autor como resultado desta pesquisa.

7.1 Materiais necessários e custos da empresa

Tabela 2– Valores dos 10 matérias

| Materiais: | Valor Unitário: | Quantidade: |
|------------------------|-----------------|-------------|
| Colchonetes | 99,90 | 10 |
| Bolinha de Massagem | 24,99 | 10 |
| Massageador de madeira | 12,90 | 03 |
| Massageador Portátil | 81,50 | 01 |
| Bastões | 29,99 | 10 |
| Tensores Elásticos | 59,99 | 10 |
| Bambolês | 69,99 | 10 |
| Bolinha de tênis | 39,99 | 10 |
| Bolinha de espuma | 7,85 | 10 |
| Equipamento de som | 2.249,50 | 01 |

Fonte: Elaborada pelo autor como resultado desta pesquisa.

7.2 Logomarca

A logomarca tem como objetivo trazer uma mensagem clara e sucinta a ser passada aos nossos futuros cliente, mostrando para os mesmos quão essenciais as atividades de ginástica laboral no trabalho.

Imagem 5- Logo Wit Labor



Imagem: Elaborada pelo autor, 2023

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do desenvolvimento do projeto, foi observado que a abertura da Wit Labor é totalmente viável, colocando em prática todas as diretrizes indicadas no plano de negócios, porém, isso exigirá de muita dedicação e trabalho. Dessa forma, colocando em prática o plano de negócios, funcionários e instituições públicas do Distrito Federal irão receber novos conceitos de atividade física para a empresa, proporcionando melhorias físicas, psicológicas e sociais buscando trazer qualidade de vida, novos hábitos, novos conhecimentos sobre ginástica laboral.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **PortariaMTPS nº 3.751, de 20 de novembro de 1990. NR 17 - Ergonomia.** Brasília, 1990.

GRANDE, A. J. et al.. Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 2, p. 131–137, mar. 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/Cs3Q8gDrc7hNc6ZDhzwsHqk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 04 2023.

GRANDE, A. J.; SILVA, V.; PARRA, S. A..Efetividade da ginástica laboral na aptidão física: estudo randomizado não controlado. **Einstein (São Paulo)**, v. 12, n. 1, p. 55–60, jan. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ddWzjCsqDsWWdTY3K4syZVH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 05 2023

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas.** 3 ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2012. p. 13-23

SILVA, D. A. **A importância da ginástica laboral na qualidade de vida do trabalhador: uma revisão bibliográfica.** 2020. 19 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande, 2020. Disponível em: <https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/22393/4/PDF%20-%20Daniel%20de%20Arruda%20Silva.pdf>. Acesso em: 13 05 2023.

GINÁSTICA laboral: definindo os campos de atuação. *Revista Educação Física*, n. 13, ago.2004. Disponível em:<https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/3529>. Acesso em: 31 mar. 2023.

PORTAL DA TRANSPARENCIA. Disponível em: <https://portaldatransparencia.gov.br/>. Acesso em: 24 de maio. 2023

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado o Dom da sabedoria, e sempre esteve ao meu lado, por ter me dado essa oportunidade de está me formando academicamente no curso de Educação Física.

Agradeço imensamente meus pais por ter me proporcionado a oportunidade de estudar e alcançar meus objetivos, e de sempre está apoiando em todos os momentos da minha vida, mesmo não tendo uma condição financeira boa.

Agradecer imensamente a Professora Gisele por ter me dado a oportunidade de estagiar na área de ginástica laboral e ter ampliado meu conhecimento dentro dessa área para a minha formação moral e intelectual.

Agradeço ao meu professor orientador Dr. Daniel Tavares, por aceitar e conduzir meu projeto de pesquisa. Agradeço aos professores que dispuseram do seu tempo e conhecimento para minha formação e futuro ingresso para o mercado de trabalho.