



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac)**

**Curso de Educação física**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Ginástica laboral: Dynamic fit**

Brasília-DF

2024

**Enzo de Castro Menezes**

## **Ginástica laboral: Dynamic fit**

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 Dr. Daniel Tavares de Andrade

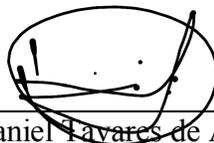
Brasília-DF

2024

Enzo de Castro Menezes  
**Ginástica laboral: Dynamic fit**

Projeto empresa apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em educação física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac).

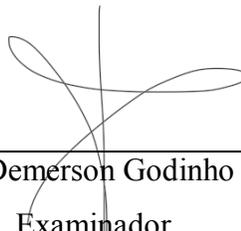
**Banca Examinadora**



---

Prof. Dr. Daniel Favares de Andrade

Orientador



---

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel

Examinador

# **Ginástica laboral: Dynamic fit**

Enzo de Castro Menezes<sup>1</sup>

## **Resumo:**

Criação de uma empresa de ginástica laboral, com o intuito de fornecer serviços aos órgãos públicos e instituições privadas, visando atender o bem-estar físico, social e psicológicos, focando na prevenção de distúrbios musculoesqueléticos ocupacionais (DMO) ou promover comportamento motor, para que os empregados possam ter o melhor desempenho na empresa. Diante dos fatos a abertura da Dynamic fit é completamente viável, exigirá muito trabalho e dedicação, assim, colocando todos os planejamentos em prática a partir de um plano de negócios.

**Palavras-chave:** Bem-estar corporativo, Prevenção de DMO, Desempenho no local de trabalho, Viabilidade.

## **Abstract:**

Creation of a corporate wellness company, aiming to provide services to public agencies and private institutions, with the goal of addressing physical, social, and psychological well-being, focusing on preventing occupational musculoskeletal disorders (MSDs) or promoting motor behavior, so that employees can perform at their best in the workplace. Given the circumstances, the opening of Dynamic Fit is entirely feasible, requiring a lot of work and dedication, thus putting all plans into practice based on a business plan.

**Keywords:** Corporate wellness, MSD prevention, Workplace performance, Feasibility.

---

<sup>1</sup> <sup>1</sup> Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: enzonenezes11@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

Há muito tempo os casos de afastamentos no trabalho são motivados por estresse ou lesões decorrentes das funções repetitivas, exaustivas e por esforços desmensurados. Estes acontecimentos são decorrentes dos hábitos sedentários, má alimentação e até mesmo ausência de um ambiente adequado para executar suas funções (MENDES; LEITE,2004). Com isso, muitas doenças e distúrbios relacionados ao trabalho tiveram um aumento significativo como as Lesões Por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), (DIAS, 2006).

Esses distúrbios se tornam evidentes a partir do aparecimento de vários sintomas como: cefaleia, dores nas articulações, tensão nos ombros, incômodo nos punhos e reclamações excessivas de insatisfação no ambiente de trabalho e conseqüentemente o absenteísmo (KOLTIARENKO, 2005). Em decorrência deste aumento, após muitas reivindicações dos trabalhadores, as empresas, principalmente fábricas e grandes indústrias de produção, começaram a investir mais em programas de prevenção a essas doenças utilizando atividade física como meio estratégico para promoção da saúde e qualidade de vida no local de trabalho. Dentro deste contexto, observou-se grande eficácia no programa de Ginástica Laboral (DE ARAÚJO MARCHAND; DE SIQUEIRA, 2008).

Três tipos de Ginástica Laboral são destacados: Preparatória, Compensatória e de Relaxamento, Manutenção e Correção. Estas modalidades podem ser adotadas de acordo com os horários e objetivos específicos de cada empresa (MENDES; LEITE,2004). Os trabalhadores passam aproximadamente 90% do tempo sentados, com isso, podem ter mais danos à saúde do que trabalhando em pé ou em movimento, pois sobrecarrega a coluna e diminui a funcionalidade dos músculos responsáveis por fortalecer a lombar, que se tornam frágeis e com maior chance de desenvolver afecções. Para interromper essa condição, os diferentes tipos de GL têm como foco principal trabalhar a flexibilidade, aumentando a amplitude e a mobilidade articular, proporcionando bem-estar e diminuindo as chances de o indivíduo sentir dores relacionadas as atividades laborais (KROEMER; GRANDJEAN 2005).

É importante ressaltar que a Ginástica Laboral não auxilia apenas nas prevalências de LER/DORT. Existem indícios que ela também auxilia na melhora da autoestima, qualidade de vida pessoal, maior satisfação e motivação para que o indivíduo pratique atividade física fora do

ambiente de trabalho. Adicionalmente, é ressaltada a associação da Ginástica Laboral com redução de faltas e menores índices de afastamento (DA SILVA; COSTA; FARAGO, 2017).

Registros históricos mostram que a ginástica laboral (GL) teve início na Polônia, em 1925, sendo conhecida como “ginástica de pausa”, expandiu-se para a Holanda e para a Rússia, porém foi no Japão, a partir de 1928, reconhecida como uma estratégia diária para promover a saúde e o relaxamento nos ambientes de trabalho. (POLITO, 2010). No Brasil, a GL foi introduzida por executivos nipônicos em 1969, a partir dessa data, ganhou espaço em empresas privadas e órgãos públicos de vários ramos, essa estratégia recebeu outros nomes no país, como programa de ginástica laboral e cinesioterapia laboral. (CARVALHO; MORENO 2007). Apesar da variedade da nomenclatura encontrada, foi adotado, neste estudo, o termo “ginástica laboral”, por ser o mais difundido (SILVA, 2008).

Atualmente, a ginástica laboral vem passando por uma fase de crescimento cada vez mais evidente em todo o país, quadro que é evidenciado pela grande quantidade de profissionais que estão trabalhando com ela, no Brasil a implantação acontece em indústrias dos mais diversos ramos, dentre elas podemos citar as indústrias de extração de petróleo, as metalúrgicas, indústrias têxteis, madeireiras, terminais portuários, setor de extração mineral, alimentação, transporte, hidrelétricas, papelaria, indústria cerâmica, agroindústrias, call centers e setores de programação de computadores (LIMA, 2003).

Com a criação de uma empresa estabelecida na Região Administrativa do Gama, Brasília-DF, com foco na prestação de serviços de ginástica laboral, visando orientar e prevenir problemas relacionados à postura dos trabalhadores. Os benefícios dessa prática para a empresa e seus funcionários são variados. A ginástica laboral é realizada diariamente por um período de 15 a 20 minutos, utilizando a capacidade funcional dos funcionários, por meio de exercícios de alongamento e relaxamento. O objetivo é proporcionar momentos de descontração e alívio da rotina de trabalho.

É importante ressaltar que a ginástica laboral é uma atividade preventiva e, por isso, deve ser conduzida exclusivamente por profissionais de Educação Física.

## **2 Justificativa**

A ginástica laboral é fundamental no ambiente de trabalho, pois desempenha um papel crucial na prevenção de lesões relacionadas às atividades laborais, ao mesmo tempo em que reduz o estresse e melhora a postura dos funcionários. Além disso, ela aumenta significativamente a produtividade ao promover o bem-estar físico e mental dos funcionários. A prática regular desses exercícios não apenas fortalece o corpo, mas também torna o local de trabalho mais fraterno, o que facilita o trabalho em equipe.

### **3 Objetivos**

#### **Geral:**

- Criar uma empresa prestadora de serviços de ginastica laboral.

#### **Específicos:**

- O objetivo da empresa de ginástica laboral é oferecer serviços especializados de atividade física voltados para o ambiente de trabalho. Isso inclui a realização de programas de exercícios físicos adaptados às necessidades e demandas das empresas e seus funcionários. Além disso, a empresa busca prevenir lesões relacionadas ao trabalho, reduzir o estresse e a fadiga muscular, aumentar a produtividade e promover uma cultura de saúde e movimento dentro das organizações.

## **4 FERRAMENTAS**

### **4.1 Análise SWOT**

A análise SWOT, acrônimo de Strengths (Forças), Weaknesses (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Ameaças), é uma ferramenta de planejamento estratégico amplamente utilizada para avaliar a posição competitiva de uma organização e formular estratégias eficazes. Desenvolvida por Albert Humphrey na década de 1960, durante seu trabalho no Stanford Research Institute, a análise SWOT tem como objetivo identificar fatores internos e externos que podem

impactar o desempenho de uma empresa ou projeto. Ao categorizar esses fatores, as organizações podem aproveitar suas forças, mitigar suas fraquezas, capitalizar em oportunidades emergentes e se proteger contra ameaças potenciais. Essa metodologia é especialmente útil para a tomada de decisões estratégicas, desenvolvimento de planos de ação e definição de metas de longo prazo, proporcionando uma visão holística que apoia a sustentação e o crescimento organizacional.

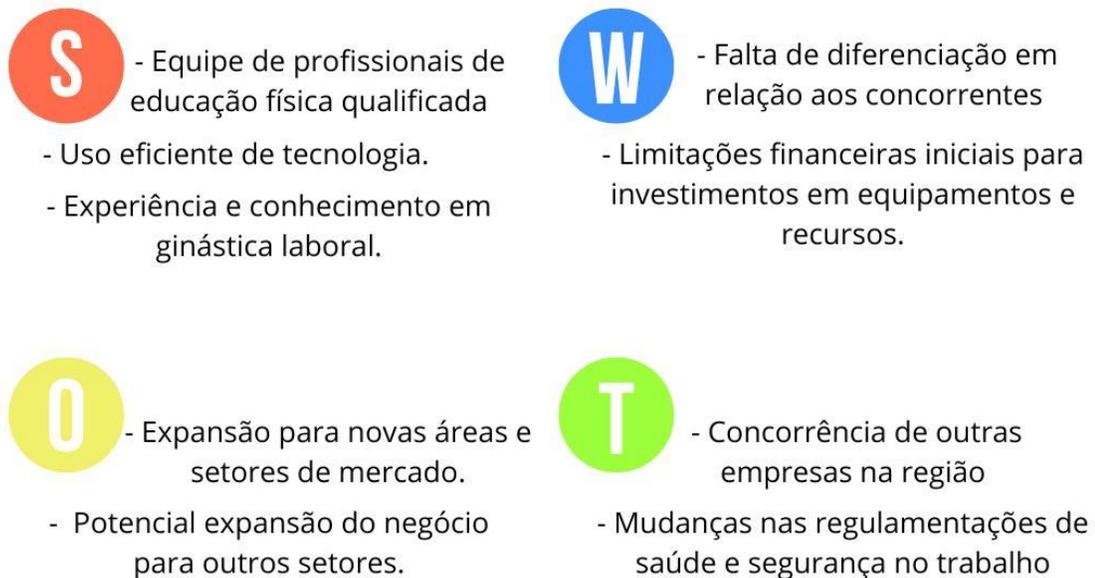
**Figura 1 - Análise SWOT**

## **SWOT** ANALYSIS



**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2024

**Figura 2 - Análise SWOT completa**



**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2024

#### 4.2 Análises de CANVAS:

O Business Model Canvas é uma ferramenta estratégica de gestão que permite desenvolver e esboçar modelos de negócios de forma visual. Ele é composto por nove blocos que representam os principais componentes de um negócio: Segmentos de Clientes, Propostas de Valor, Canais, Relacionamento com Clientes, Fontes de Receita, Recursos Principais, Atividades Principais, Parcerias Principais e Estrutura de Custos. Esta metodologia facilita a compreensão, a discussão, a criatividade e a análise de diferentes aspectos de um negócio, ajudando os empreendedores a criar ou aprimorar suas empresas de maneira integrada e estruturada (OSTERWALDER E PINGEUR, 2010). 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**

### Ginástica laboral



**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2024

Figura 4 - Análise Canvas completa

## Ginástica laboral



Fonte: Elaborada pelo autor, 2024

## 5 LOCALIZAÇÃO DA EMPRESA

A empresa adotará um modelo de operação online, permitindo o gerenciamento remoto dos profissionais associados. Dessa maneira, serão eliminados os custos recorrentes associados a um espaço físico, tais como aluguel, despesas de energia, IPTU, água, condomínio e equipe de manutenção, entre outros.

Implementando um programa de ginástica laboral “*in loco*”, proporcionando sessões diretamente nas instalações dos clientes, como escritórios e fábricas. As atividades serão realizadas em espaços de trabalho apropriados, como salas de reunião, áreas de descanso ou até mesmo nos locais de produção.

### 5.1 SERVIÇOS A SEREM OFERECIDOS

A oferta de serviços em ginástica laboral compreende uma gama de produtos destinados a promover a saúde e o bem-estar dos colaboradores no ambiente de trabalho como:

- Sessões regulares de ginástica laboral nas instalações dos clientes;
- *Workshops*,
- Palestras;
- Confecção de materiais educativos para conscientização sobre a importância da atividade física e a adoção de hábitos saudáveis;
- Consultoria em ergonomia;
- Avaliações de saúde que complementam os serviços oferecidos, garantindo um ambiente de trabalho mais seguro e saudável para todos os colaboradores.

### 5.2 GRUPOS E PESSOAS ENVOLVIDOS NO PLANEJAMENTO

A empresa será formada sob a liderança exclusiva do Sr. Enzo de Castro Menezes, atuando tanto como proprietário quanto como professor. Inicialmente, contará apenas com um professor e um estagiário, com possibilidade de expansão conforme a demanda dos contratos. Além disso,

serão estabelecidas parcerias externas com escritórios de advocacia e contabilidade, visando facilitar a aceitação e desenvolvimento de contratos, bem como garantir a gestão financeira adequada da empresa. Essas medidas visam assegurar a eficiência operacional e o equilíbrio financeiro da organização.

## **6 PLANO DE NEGÓCIO**

Abertura de uma empresa de ginástica laboral localizada no Gama no Distrito Federal, que oferecerá serviços de exercícios físicos voltados ao bem-estar dos funcionários das empresas contratantes. As sessões diárias terão duração de 15 a 20 minutos e incluirão 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; relaxamento que preparará o aluno para sua volta para casa (MENDES, 2012; LIMA, 2007).

O papel dos recursos humanos, nas empresas vai muito além do que somente entrevistar, selecionar, contratar e demitir colaboradores. O setor de maneira geral engloba todas as 16 políticas e práticas relacionadas a administração de comportamentos de uma empresa, ele considera as pessoas como recursos, elaborando estratégias e investimentos para desenvolver a capacidade de cada um (NEGÓCIOS, 2009).

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 DESCRIÇÃO DA EMPRESA**

A Dynamic fit trata-se de uma empresa prestadora de serviços de ginástica laboral ao trabalhador, com sessões de exercícios de alongamento e fortalecimento aplicadas por profissionais

de educação física qualificados, buscando trazer uma vida mais ativa e menos estressante e uma melhor qualidade de vida.

## 6.2 ESTRUTURA 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:** Obter o número de CNPJ (Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica) realizando o registro de Microempreendedor (MEI) na Junta Comercial

**Licenças e Autorizações:** Para empresas híbridas que operam tanto online quanto fisicamente, é essencial seguir regulamentações aplicáveis ao comércio eletrônico e tradicional, incluindo registro no CNPJ e Junta Comercial, conformidade com o Decreto nº 7.962/2013 e o Código de Defesa do Consumidor, e adequação à Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais LGPD. Também é crucial cumprir obrigações fiscais, emitir nota fiscal eletrônica, e atender às normas trabalhistas. Além disso, é necessário verificar requisitos específicos para o credenciamento como fornecedor de serviços para órgãos públicos no GDF, incluindo certidões negativas e comprovação de regularidade fiscal. Buscar orientação jurídica especializada ajuda a garantir conformidade e evitar problemas legais.

**Participação em Licitações:** Estar atento aos editais de licitação lançados pelos órgãos públicos e cumprir os prazos para participação. Preparando propostas técnicas e comerciais detalhadas, além de fornecer toda a documentação solicitada.

## 7 INVESTIMENTOS

Para obtermos um resultado satisfatório, inicialmente a Dynamic fit passará a ter todos os investimentos necessários, de modo que, seja capaz de proporcionar um atendimento de melhor qualidade. Entretanto, é necessário uniforme, para que o funcionário das empresas contratantes

possa identificar os professores e os estagiários da Dynamic fit, sendo assim os valores, tamanhos e quantidades dos quais serão utilizados na confecção dos uniformes (tabela 1).

**Tabela 1– Valores dos uniformes**

Quantidades	Uniforme (Camisas)		Valor total
	Tamanhos	Valor Unitário	
06	P	R\$ 35,00	R\$ 210,00
06	M	R\$ 35,00	R\$ 210,00
06	G	R\$ 35,00	R\$ 210,00
			<b>TOTAL: R\$ 630,00</b>

#### 7.1 MATERIAIS NECESSÁRIOS E CUSTO DA EMPRESA

**Tabela 2– Valores dos materiais**

<b>Materiais</b>	<b>Quantidade:</b>	<b>Valor unitário:</b>
Colchonetes	15	64,90
Tensores Elásticos	15	69,90
Bambolês	15	79,99
Bolinha de tênis	15	59,99
Bolinha de espuma	20	9,85
Equipamento de som	01	2.569,90
Bastões	15	34,90
Massageador Portátil	2	116,50
Massageador de madeira	5	17,90
Bolinha de Massagem	15	33,90
Halteres	15	799,99
		<b>TOTAL: R\$ 3.857,72</b>

Com a abertura da empresa, todos os meses teremos custos fixos que devem ser pagos pontualmente para que não tenha nenhum tipo de complicação, os valores dessas despesas fixas mensais estão detalhados na tabela 3;

**Tabela 3 – Custo fixos mensais**

<b>CUSTOS FIXOS MENSAIS</b>		
<b>Produto</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Valor</b>
Estagiários	01	600
Professores	02	3.600
Transportes para estagiários	02	300
Vale transporte	02	600
Gasolina para transporte	01	1.200
Internet	1	90,00
INSS	02	48,00
FGTS	02	650,00
ISS	01	50,00
Contador	01	800,00
Divulgação	01	500,00
Manutenção em geral	01	500,00
		<b>TOTAL: R\$ 8.938,00</b>

Portanto, é importante considerar que, para a abertura da Dynamic Fit, será necessário um investimento inicial totalizando R\$ 4.487,72. Esses valores foram calculados conforme detalhado na Tabela 4 a seguir;

**Tabela 4 – Soma total de investimento**

<b>SOMA TOTAL DE INVESTIMENTO</b>	
Investimento inicial em uniformes	630,00
Investimento em materiais	3.857,72
	<b>Total: R\$ 4.487,72</b>

## 7.2 PLANO DE RECEITAS

Para garantir a sustentabilidade e o crescimento da Dynamic Fit, é essencial estabelecer diversas fontes de receita. A principal delas será a oferta de planos de assinatura mensal ou anual para empresas, com preços variando conforme o número de funcionários.

Além disso, a Dynamic Fit permitirá a compra de aulas avulsas por R\$ 100,00 por sessão, e oferecerá pacotes personalizados por R\$ 1.000,00 para 10 sessões. Firmar contratos com empresas para fornecer programas regulares de ginástica laboral com preços competitivos.

A empresa também desenvolverá cursos online sobre saúde e bem-estar, vendendo-os por R\$ 150,00 cada, e disponibilizará uma biblioteca de vídeos on-demand por uma assinatura mensal de R\$ 50,00.

Além disso, serão realizados workshops pagos, com ingressos a R\$ 80,00 por participante. Serviços de consultoria em ergonomia serão cobrados a R\$ 200,00 por hora. A Dynamic Fit também buscará receitas através da venda de espaços publicitários em sites e aplicativos, e firmará parcerias de patrocínio, com valores variáveis conforme o acordo. Finalmente, a empresa comercializará produtos relacionados à ginástica laboral e bem-estar, como equipamentos de exercício e roupas esportivas, com preços variando de R\$ 50,00 a R\$ 500,00.

**Tabela 4 – Plano de receita**

<b>FONTE DE RECEITA</b>	<b>PREÇO</b>
Plano de Assinatura Pequena Empresa (mensal)	2.000,00
Plano de Assinatura Grande Empresa (mensal)	5.000,00
Aula Avulsa	100,00
Pacote Personalizado (10 sessões)	900,00
Curso Online	150,00
Biblioteca de Vídeos On-Demand (mensal)	50,00
Workshop	80,00
Consultoria em Ergonomia	200,00
Produtos Relacionados	50,00 a 500,00

A projeção a seguir detalha as receitas estimadas para a Dynamic Fit, uma empresa que está iniciando no mercado, ao longo de um período de um ano. A tabela apresenta as fontes mensais de receita, incluindo assinaturas de empresas, aulas avulsas, pacotes personalizados, cursos online, entre outros. As quantidades mensais e os valores correspondentes foram calculados com base em análises de mercado e projeções de demanda. Esta tabela serve como uma ferramenta para o planejamento financeiro e estratégico da empresa.

**Tabela 5 – Plano de receita estimada para 12 meses**

<b>Fonte de receita</b>	<b>Quantidade mensal</b>	<b>Receita mensal(R\$)</b>	<b>Receita anual (R\$)</b>
Assinatura Pequena Empresa	2	4.000,00	48.000,00
Assinatura Grande Empresa	1	5.000,00	60.000,00
Aula Avulsa	2	200,00	2.400,00
Pacote Personalizado	1	900,00	10.800,00
Curso Online	3	450,00	5.400,00
Biblioteca de Vídeos On-Demand	4	250,00	3.000,00
Workshops	2	240,00	2.880,00

Consultoria em Ergonomia	2	400,00	9.600,00
<b>Total:</b>		R\$ 11.340,00	R\$ 136.080,00

### **Recurso chave**

Para garantir que a Dynamic fit permaneça aberta e operando eficientemente, e que as empresas continuem renovando seus contratos, é essencial que disponha de equipamentos de alta qualidade, esses equipamentos devem ser novos, apropriados e mantidos limpos para garantir a excelência nas aulas. Além disso, é crucial ter contratos firmados com empresas e contar com professores capacitados, o que assegura um nível de destaque para a empresa.

### **7.3 LOGOMARCA**

A logomarca visa comunicar de forma clara e direta aos nossos futuros clientes a importância essencial das atividades de ginástica laboral no ambiente de trabalho.

**Imagem 5- Logo Dynamic fit**



## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos desenvolvimentos apresentados no projeto, constatamos que a abertura da Dynamic fit é completamente viável, desde que sejam seguidos todos os direcionamentos estabelecidos no Plano de Negócio. No entanto, isso exigirá um grande esforço.

Assim, ao implementar o plano de negócios, os funcionários e as instituições públicas do Distrito Federal serão introduzidos a novos conceitos de atividade física, promovendo melhorias físicas, psicológicas e sociais. O objetivo é proporcionar qualidade de vida, novos hábitos e maior conhecimento sobre ginástica laboral.

## REFERÊNCIAS

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas. São Paulo: Manole**, 2004. Disponível em:  
<https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=iawbCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP44&dq=MENDES,+R.+A.%3B+LEITE,+N.+Gin%C3%A1stica+Laboral:+princ%C3%ADpios+e+aplica%C3%A7%C3%B5es+pr%C3%A1ticas.+S%C3%A3o+Paulo:+Manole,+2004.&ots=L0ZxlyGyd2&sig=YQOVWmLIXBThr2KAP6RW1VjKttE#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 12/05/2024.

GABRIEL, S. C. A.; ORSSATTO, C. dos S.; MANZANO, L. A.; FIGUEIRA JUNIOR, A. J.; MARTINS, Y. de L. X. GINÁSTICA LABORAL E AS PRINCIPAIS CAUSAS DE AFASTAMENTO EM TRABALHADORES. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, [S. l.], v. 13, n. edespnaidc, 2022. Disponível em:  
<https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/1064>. Acesso em: 12/05/2024.

SILVA; COSTA, FARAGO. **Benefícios da ginástica laboral em empresas: qualidade de vida no trabalho**. 2017. Disponível em:  
[http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/36/2017\\_ACS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/36/2017_ACS.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Acesso em: 16/05/2024.

DIAS, A.G.; SILVA, I.A.S.; SILVA, V.F.; BELTRÃO, F.B. **The contribution of a program of labor gymnastics for adhesion to physical exercise outside the workday. Fitness & Performance Journal**, v.5, nº 5, p. 325-332, 2006. Disponível em:  
<http://www.fpjjournal.org.br/painel/arquivos/65410%20Ginastica%20laboral%20Rev%205%202006%20Ingles.pdf> Acesso em: 16/05/2024.

KROEMER, Karl HE; GRANDJEAN, Etienne. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. Bookman Editora, 2005. Disponível em:  
<https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=VhB0DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq>

=GRANDJEAN,+E.,+KROEMER,+K.+H.+E.+Manual+de+ergonomia:+Adaptando+o+trabalho+ao+homem.+5%C2%AA+ed.+Porto+Alegre:+Artes+M%C3%A9dicas%3B+2005.&ots=Gsm8zwKFU&sig=hQmXkqUR\_Hwtt99h1RYHeUYHlqY#v=onepage&q&f=false Acesso em: 16/05/2024.

KOLTIARENKO, A. Prevalência de distúrbios osteomusculares nos cirurgiões dentistas do meio oeste catarinense. 2005. 15-20 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, 2005. Disponível em:  
[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as\\_sdt=0%2C5&q=KOLTIARENKO%2C+A.+Preval%C3%Aancia+de+dist%C3%BArbios+osteomusculares+nos+cirurgi%C3%B5es+dentistas+do+meio+oeste+catarinense+2005+15-20+f.+Disserta%C3%A7%C3%A3o+%28Mestrado+em+Sa%C3%BAde+P%C3%BAblica%29+-+Universidade+do+Oeste+de+Santa+Catarina%2C+Joa%C3%A7aba%2C+2005&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=KOLTIARENKO%2C+A.+Preval%C3%Aancia+de+dist%C3%BArbios+osteomusculares+nos+cirurgi%C3%B5es+dentistas+do+meio+oeste+catarinense+2005+15-20+f.+Disserta%C3%A7%C3%A3o+%28Mestrado+em+Sa%C3%BAde+P%C3%BAblica%29+-+Universidade+do+Oeste+de+Santa+Catarina%2C+Joa%C3%A7aba%2C+2005&btnG=) Acesso em: 16/05/2024

DE ARAÚJO MARCHAND, Edison Alfredo; DE SIQUEIRA, Hedi Crecencia Heckler. **Ginástica laboral: uma ferramenta para melhorar a saúde do trabalhador.** VITTALLE revista de Ciências da Saúde, v. 20, n. 1, p. 15-24, 2008. Disponível em:  
<https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/940> Acesso em: 16/05/2024.

CARVALHO; MORENO; CRC. **Efeitos de um programa de ginástica laboral na saúde de mineradores.** Cad Saúde Colet. 2007. Disponível em:  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-482701> Acesso em: 16/05/2024.

BALCÃO, Yolanda Ferreira. Organograma: representação gráfica da estrutura. **Revista de Administração de Empresas**, v. 5, n. 17, p. 107-125, 1965.

GAVA, Éverton Marangoni. **Concepção e análise de modelos de negócios por meio do Business Model Canvas.** 2014.

MACEDO, Mayara Atherino et al. Bussines Model Canvas: a construção do modelo de negócio de uma empresa de móveis. **X SEGeT–Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia,**

2013. OSTERWALDER, Alexander; PIGNEUR, Yves. **Business model generation: inovação em modelos de negócios**. Alta Books Editora, 2013.

## **Agradecimentos**

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todos que contribuíram para a realização deste trabalho, expresse minha gratidão a Deus por me conceder sabedoria e por estar sempre ao meu lado. Sou imensamente grato pela oportunidade de me formar academicamente no curso de Educação Física.

Agradeço aos meus amigos e família por sempre me incentivarem a buscar novos conhecimentos para minha formação moral e intelectual.

Sou imensamente grato aos meus pais por me proporcionarem a oportunidade de estudar e alcançar meus objetivos, além de me apoiarem em todos os momentos da minha vida.

Agradeço ao meu professor orientador Dr. Daniel Tavares, por aceitar e conduzir meu projeto de pesquisa. Expresso minha gratidão aos professores que dedicaram seu tempo e conhecimento à minha formação e preparo para ingressar no mercado de trabalho.