



PODER JUDICIÁRIO  
SUPERIOR TRIBUNAL MILITAR  
PRSTM/SECSTM/DISAU/COSAU/SEPSO

## ESTUDO TÉCNICO PRELIMINAR

Contratação de empresa para prestação de serviços de ginástica laboral à Justiça Militar da União

### Histórico

O serviço de Ginástica Laboral foi realizado no Superior Tribunal Militar desde 2015 até Agosto de 2020, o qual também contemplava as Auditorias da JMU com sede em Brasília. No referido ano, a Comissão de Gestão de Qualidade de Vida no Trabalho da Justiça Militar da União (CQV), considerou que a oferta da ginástica laboral no ambiente de trabalho aos integrantes da justiça militar poderia se tornar atividade importante para a promoção da qualidade de vida no trabalho e representa ação com potencial preventivo para algumas patologias, principalmente no que se refere a lesões por esforço repetitivo e outras patologias do sistema osteomuscular.

Cabe ressaltar que no ano de 2018, no intuito de aumentar a adesão e a participação do público alvo, foi realizada uma modificação na metodologia de execução do serviço. A nova metodologia possibilitou aumentar a disponibilidade dos instrutores de ginástica laboral, que passaram a cumprir uma carga horária fixa. Ademais, a empresa contratada na época complementou as atividades de ginástica laboral com a disponibilização de um profissional de massoterapia, que realizava sessões de massagem rápida duas vezes por semana.

Além disso, durante o período de disponibilidade do serviço, a avaliação por parte de quem participa e realiza as atividades de ginástica laboral é satisfatória, como pode ser evidenciado pelos dados da última pesquisa de satisfação, constantes no relatório produzido pela fiscalização do contrato no documento (SEI 1096805). Considerando esses dados, verifica-se que a média de respondentes da pesquisa que consideram as atividades realizadas pelo programa como muito boa é superior a 60%.

Por fim, nesta nova contratação está previsto um modelo de serviço oferecido de forma remota, tendo em vista as limitações sofridas pela pandemia do Covid-19. Com isso, a prestação do serviço será ampliada para toda a Justiça Militar da União, através da disponibilização de uma plataforma em meio eletrônico com acesso pela internet, que contenha material produzido pela empresa com orientações e informações para realização dos exercícios de ginástica laboral adaptados ao ambiente doméstico. Desta forma, o projeto de ginástica laboral, realizado de forma remota, vai passar a beneficiar um número muito maior de integrantes da Justiça Militar da União.

### Necessidade

A CQV propôs a inclusão no Programa de Gestão de Qualidade de Vida no Trabalho

do Superior Tribunal Militar do Projeto Ginástica Laboral com a finalidade de prevenir doenças ocupacionais e promover o bem estar individual, tendo em vista que o trabalho contínuo, as pressões emocionais e o estresse podem causar alguns problemas à saúde de qualquer trabalhador.

Assim, dedicar alguns minutos à ginástica laboral (exercícios posturais, de força, flexibilidade, ritmo e equilíbrio, alongamentos, relaxamentos musculares e flexibilidade das articulações) ajuda a prevenir disfunções posturais, dores nas costas e lesões por esforço repetitivo. A implantação dessa ação busca atingir, entre outros, os seguintes objetivos:

a) corrigir vícios posturais com exercícios e dicas;

b) diminuir os acidentes de trabalho;

c) reduzir efetivamente a ocorrência de Lesão por esforço repetitivo (LER) e/ou Distúrbio Osteomuscular relacionado ao Trabalho (DORT);

d) agir no controle do estresse e no combate ao sedentarismo;

e) promover integração e sociabilização;

f) aumentar a produtividade; e

g) melhorar a qualidade de vida.

Uma vez que o Tribunal não dispõe em seu quadro efetivo de profissionais graduados em Educação Física ou Fisioterapia com conhecimentos em ginástica laboral, qualificações imprescindíveis para os profissionais prestadores desses serviços, faz-se necessária a contratação de uma empresa qualificada.

Por fim, cabe ressaltar que a promoção da qualidade de vida, da saúde e das condições psicossociais é um dos objetivos presentes no planejamento estratégico deste órgão.

### **Declaração de Viabilidade**

Ante o exposto, considera-se que a contratação é viável, objetivando a melhoria na qualidade de vida dos servidores e magistrados da Justiça Militar da União.



Documento assinado eletronicamente por **ITALLO RUI COSTA OLIVEIRA, TÉCNICO JUDICIÁRIO - Área Administrativa**, em 09/09/2021, às 17:43 (horário de Brasília), conforme art. 1º, § 2º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **ALINE ALAN GUEDES DO AMARAL CERQUEIRA, CHEFE DE SEÇÃO DE PSICOLOGIA E SERVIÇO SOCIAL**, em 09/09/2021, às 17:59 (horário de Brasília), conforme art. 1º, § 2º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site [http://sei.stm.jus.br/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.stm.jus.br/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0) informando o código verificador **2317486** e o código CRC **39109A98**.

## **Centenário das Circunscrições da Justiça Militar da União (1920 – 2020)**