



Instituto de Previdência do Município de Jundiaí

ESTUDO TÉCNICO PRELIMINAR Nº 15/2026

COMPLETO

Sistema de compras e licitações

APROVADO

DESCRIÇÃO DA NECESSIDADE

A presente contratação decorre da necessidade de implementação de ações preventivas voltadas à promoção da saúde e qualidade de vida dos servidores do IPREJUN, considerando que as atividades desempenhadas são predominantemente administrativas, com utilização contínua de computadores, permanência prolongada na posição sentada e execução de movimentos repetitivos.

Tal contexto favorece o surgimento de desconfortos musculoesqueléticos, fadiga, estresse ocupacional e possíveis afastamentos relacionados a LER/DORT e outras patologias associadas ao trabalho sedentário. A ausência de medidas preventivas pode resultar em aumento do absenteísmo, redução da produtividade e impactos negativos na eficiência do serviço público prestado.

Nesse sentido, identificou-se a necessidade de contratação de serviço especializado para a realização de ginástica laboral, a ser executada duas vezes por semana, com duração de 1 (uma) hora por dia, organizada em turmas, totalizando 2 (duas) horas semanais. A atividade terá caráter preventivo, com exercícios de alongamento, mobilidade, relaxamento e orientação postural, compatíveis com o ambiente de trabalho.

A medida atende ao interesse público ao promover a saúde ocupacional, reduzir riscos de adoecimento funcional, melhorar o bem-estar no ambiente institucional e contribuir para maior eficiência e continuidade na prestação dos serviços previdenciários oferecidos pelo IPREJUN.

ESTIMATIVA DAS QUANTIDADES

A contratação prevê a realização de **ginástica laboral para os servidores do IPREJUN**, com execução **duas vezes por semana**, 1 hora por dia, dividida em turmas. Considerando o quantitativo médio de servidores atendidos por turma e a carga horária semanal, estimou-se a necessidade de contratação de **2 horas semanais de serviço especializado**, durante **12 meses** de execução contratual.

ESTIMATIVA DO VALOR DA CONTRATAÇÃO

A estimativa preliminar do valor da contratação foi elaborada com base em pesquisa de mercado, mediante a obtenção de cotações junto a empresas especializadas na prestação do objeto pretendido, sendo:

- ***Ergo Viva 360** - Valor mensal de R\$ 2.000,00 e Valor anual de R\$ 24.000,00
- ***Estúdio KM** - Valor mensal de R\$ 2.000,00 e Valor anual de R\$ 24.000,00
- ***APS Saúde e Bem Estar** - Valor mensal de R\$ 3.360,00 e Valor anual de R\$ 40.320,00

Com base nos valores levantados, adotou-se como valor estimado da contratação o montante de **R\$ 29.440,00** (vinte e nove mil, quatrocentos e quarenta reais).

LEVANTAMENTO DE MERCADO

O levantamento de mercado consistiu na prospecção e análise das alternativas disponíveis para atendimento da necessidade de promoção da saúde ocupacional dos servidores do IPREJUN, considerando modelos adotados por outros órgãos públicos, empresas privadas e fornecedores especializados.

Alternativas identificadas

- Contratação de serviço presencial de ginástica laboral (modelo tradicional):**
Prestação de serviço por profissional habilitado, com realização de sessões periódicas no próprio ambiente de trabalho, organizadas em turmas.
- Contratação de plataforma digital ou modalidade remota:**
Disponibilização de aulas gravadas ou ao vivo por meio virtual, com acesso individual pelos servidores.
- Capacitação interna de servidor para condução das atividades:**
Treinamento de servidor do quadro próprio para aplicação das atividades de ginástica laboral.
- Realização de ações esporádicas (palestras ou campanhas pontuais):**
Eventos isolados voltados à ergonomia e saúde ocupacional, sem continuidade semanal.

Análise técnica das alternativas

- A **modalidade remota** apresenta menor custo operacional, porém reduz o acompanhamento individual, a correção postural e o engajamento dos servidores.
- A **capacitação de servidor interno** poderia comprometer a imparcialidade, sobrecarregar funções já existentes e não garantir atualização técnica contínua.



Instituto de Previdência do Município de Jundiaí

ESTUDO TÉCNICO PRELIMINAR Nº 15/2026

COMPLETO

Sistema de compras e licitações

APROVADO

- **Ações esporádicas** não produzem efeito preventivo contínuo, sendo insuficientes para reduzir riscos ergonômicos decorrentes de atividades administrativas repetitivas.
- O **modelo presencial com profissional especializado** demonstrou maior efetividade preventiva, possibilidade de adaptação às condições reais do ambiente de trabalho e melhor adesão dos participantes.

A análise de contratações similares realizadas por outros órgãos públicos evidencia que o modelo presencial, com frequência mínima de duas vezes por semana, é o mais adotado para alcançar resultados consistentes em saúde ocupacional.

Justificativa técnica e econômica da solução escolhida

A solução selecionada — **contratação de serviço presencial de ginástica laboral, duas vezes por semana, com duração de 1 hora por sessão, organizada em turmas** — mostra-se a mais vantajosa sob os seguintes aspectos:

- **Técnico:** garante acompanhamento profissional qualificado, correção de postura em tempo real, adaptação dos exercícios ao ambiente administrativo e maior efetividade preventiva.
- **Econômico:** apresenta custo compatível com o mercado, demanda baixa carga horária semanal (2 horas), utiliza infraestrutura já existente e evita custos indiretos decorrentes de afastamentos por problemas de saúde ocupacional.
- **Administrativo:** facilita a fiscalização, padroniza a metodologia aplicada e assegura continuidade das ações preventivas.

Após a análise comparativa das alternativas, conclui-se que a **contratação de serviço especializado presencial** é a solução mais adequada, eficiente e economicamente viável para atender à necessidade identificada no IPREJUN, alinhando-se aos princípios da eficiência, economicidade e interesse público previstos na Lei nº 14.133/2021.

JUSTIFICATIVA PARA O PARCELAMENTO OU NÃO DA SOLUÇÃO (POR ITEM OU LOTE)

Diante das características técnicas e da forma como o serviço é oferecido no mercado, **não se recomenda o parcelamento do objeto**. A contratação será realizada **de forma global**, garantindo a continuidade das sessões, padronização das atividades, eficiência da execução e melhor aproveitamento dos recursos públicos.

POSICIONAMENTO CONCLUSIVO

Após análise da necessidade identificada, do levantamento de mercado, das alternativas técnicas disponíveis e da estimativa de valores, conclui-se que a **contratação de serviço especializado de ginástica laboral para os servidores do IPREJUN** é a solução mais adequada para atender à demanda de promoção da saúde ocupacional e prevenção de doenças relacionadas ao trabalho administrativo.

A contratação atende aos seguintes critérios de adequação:

1. **Eficácia técnica:** A modalidade presencial, organizada em turmas, garante a correta execução dos exercícios, orientação postural individualizada e acompanhamento profissional especializado, promovendo prevenção efetiva de LER/DORT, dores musculares e problemas posturais.
2. **Viabilidade econômica:** O custo estimado está compatível com o mercado, considerando preço médio por hora e a carga horária necessária para resultados efetivos. A contratação global do serviço assegura padronização e otimização dos recursos públicos.
3. **Atendimento ao interesse público:** A medida preventiva contribui para a redução do absenteísmo, melhoria da qualidade de vida dos servidores, aumento da produtividade e continuidade das atividades do órgão.

Portanto, a contratação constitui a **melhor solução para o problema identificado**, alinhando eficiência técnica, economicidade e promoção do bem-estar dos servidores, em conformidade com a legislação vigente.

REQUISITOS DA CONTRATAÇÃO

Para atender à necessidade de **ginástica laboral para os servidores do IPREJUN**, os seguintes requisitos foram identificados como **essenciais e suficientes** para a escolha da solução:

1. Qualificação do profissional:

- Formação em Educação Física ou área equivalente, com registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF);
- Experiência comprovada em ginástica laboral, alongamento funcional, mobilidade e ergonomia aplicada ao ambiente de escritório.

2. Execução das sessões:

- Realização de **2 sessões semanais**, com duração de 1 hora cada;



Instituto de Previdência do Município de Jundiá

ESTUDO TÉCNICO PRELIMINAR Nº 15/2026

COMPLETO

Sistema de compras e licitações

APROVADO

- Organização em **turmas compatíveis com o número de servidores disponíveis**, garantindo acompanhamento adequado;
 - Aplicação de exercícios preventivos de alongamento, relaxamento, fortalecimento postural e orientação ergonômica.
- 3. Infraestrutura e materiais:**
- Disponibilização de materiais básicos para execução dos exercícios (colchonetes, faixas elásticas, bolas), quando necessário;
 - Aproveitamento da infraestrutura existente no IPREJUN, evitando custos adicionais ou consumo desnecessário de recursos.
- 4. Sustentabilidade:**
- Priorizar materiais duráveis, reutilizáveis e de baixo impacto ambiental;
 - Evitar consumo excessivo de descartáveis;
 - Promover conscientização dos participantes sobre práticas de sustentabilidade durante as atividades.
- 5. Documentação e controle:**
- Apresentação de cronograma das atividades;
 - Registro de frequência e relatório de execução das sessões para fiscalização.

Estes requisitos visam **garantir a eficácia do serviço, a segurança dos servidores, a economicidade e a sustentabilidade**, evitando exigências desnecessárias que possam restringir a competitividade da futura licitação.

PROVIDÊNCIAS PRÉVIAS AO CONTRATO

Para garantir a correta execução do serviço de **ginástica laboral para os servidores do IPREJUN**, a administração deverá adotar as seguintes providências antes da formalização do contrato:

- 1. Adequação do ambiente físico:**
- Disponibilizar espaços adequados para a realização das sessões, garantindo área suficiente para a movimentação dos servidores e segurança durante os exercícios;
 - Avaliar a necessidade de pequenas intervenções, como limpeza, organização de móveis, ventilação e iluminação adequada.
- 2. Capacitação para fiscalização e gestão contratual:**
- Designar servidores do **Setor de Benefícios do IPREJUN** para atuar como fiscais do contrato;
 - Realizar orientação ou capacitação básica sobre o acompanhamento de contratos de prestação de serviços, controle de frequência, registro de atividades e verificação de cumprimento dos requisitos técnicos.
- 3. Planejamento administrativo:**
- Elaborar cronograma de turmas e horários, de modo a minimizar impacto nas atividades administrativas;
 - Preparar documentação interna para registro de frequência, relatórios de execução e eventual avaliação do serviço.
- 4. Comunicação interna:**
- Informar aos servidores sobre a disponibilidade e horários das sessões de ginástica laboral;
 - Garantir adesão e participação organizada das turmas, evitando sobreposição com outras atividades essenciais.

Estas providências têm por objetivo **garantir a execução segura, eficiente e contínua do serviço contratado**, prevenir riscos aos servidores e assegurar a correta fiscalização do contrato pelo órgão gestor.

CONTRATAÇÕES CORRELATAS/INTERDEPENDENTES

A presente contratação não apresenta contratações em andamento que sejam diretamente correlatas ou interdependentes.

IMPACTOS AMBIENTAIS

A execução do serviço de **ginástica laboral para os servidores do IPREJUN** apresenta baixo impacto ambiental, sendo predominantemente de natureza ocupacional e educativa. No entanto, considerando a dimensão da **sustentabilidade ambiental**, identificam-se algumas medidas mitigadoras e requisitos ambientais a serem observados:



Instituto de Previdência do Município de Jundiá

ESTUDO TÉCNICO PRELIMINAR Nº 15/2026

COMPLETO

Sistema de compras e licitações

APROVADO

Possíveis impactos ambientais

1. Consumo de materiais e equipamentos:

- Utilização de colchonetes, bolas, faixas elásticas e outros materiais durante as sessões;
- Possibilidade de descarte inadequado de materiais desgastados ou não recicláveis.

2. Consumo de energia e recursos:

- Iluminação e ventilação dos ambientes utilizados para a ginástica laboral;
- Eventual uso de equipamentos eletrônicos para monitoramento ou suporte às atividades.

Medidas mitigadoras e práticas sustentáveis

1. Materiais reutilizáveis e duráveis:

- Priorizar equipamentos de longa durabilidade e de materiais recicláveis;
- Evitar descartáveis ou produtos de uso único.

2. Logística reversa:

- Estabelecer procedimento para devolução, reciclagem ou destinação adequada de materiais desgastados, em conformidade com normas ambientais vigentes.

3. Eficiência energética:

- Realizar as sessões em ambientes com iluminação natural sempre que possível;
- Aproveitar ventilação natural, reduzindo o consumo de energia elétrica;
- Limitar o uso de equipamentos elétricos apenas ao necessário.

4. Conscientização ambiental:

- Incorporar pequenas orientações sobre sustentabilidade e uso responsável de recursos durante as atividades;
- Incentivar hábitos conscientes de reaproveitamento e redução de resíduos entre os participantes.

Conclusão

O serviço planejado possui **impacto ambiental mínimo**, sendo possível mitigá-lo com medidas simples de sustentabilidade. A adoção dessas práticas garante que a contratação seja alinhada aos princípios de **responsabilidade ambiental e eficiência no uso de recursos públicos**, atendendo à dimensão ambiental prevista na Lei 14.133/2021.

PREVISÃO NO PLANO DE CONTRATAÇÕES ANUAL

A contratação está prevista no Plano de Contratação Anual de 2026 no item 79.

DESCRIÇÃO DA SOLUÇÃO COMO UM TODO

A solução escolhida para atender à necessidade identificada no IPREJUN consiste na **contratação de serviço especializado de ginástica laboral para os servidores**, com as seguintes características:

1. Execução do serviço:

- Realização de **2 sessões semanais**, com **1 hora por sessão**;
- Organização em **turmas**, compatíveis com a quantidade de servidores e a disponibilidade de horários, garantindo acompanhamento adequado e orientação postural individualizada;
- Metodologia baseada em **alongamento, mobilidade, fortalecimento postural, relaxamento e prevenção de LER/DORT**.

2. Materiais e infraestrutura:



Instituto de Previdência do Município de Jundiá

ESTUDO TÉCNICO PRELIMINAR Nº 15/2026

COMPLETO

Sistema de compras e licitações

APROVADO

- Utilização de **colchonetes, faixas elásticas e bolas**, quando necessários, priorizando materiais duráveis e recicláveis;
- Aproveitamento da infraestrutura já existente no órgão, sem necessidade de intervenções complexas.

3. Assistência técnica e manutenção:

- O serviço será prestado por profissional qualificado e responsável pela **manutenção e conservação dos materiais fornecidos**, garantindo condições de uso seguras e adequadas durante toda a execução;
- Relatórios periódicos de execução das atividades serão apresentados à administração para controle e ajustes, se necessários.

4. Benefícios esperados:

- Prevenção de doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho sedentário;
- Redução de afastamentos e absenteísmo;
- Melhoria da qualidade de vida, bem-estar e produtividade dos servidores.

5. Sustentabilidade:

- Priorização de materiais reutilizáveis, baixo consumo de recursos energéticos e logística reversa para descarte de materiais desgastados;
- Conscientização dos participantes sobre práticas sustentáveis durante as atividades.

Conclusão

A solução selecionada combina **eficácia técnica, economicidade, sustentabilidade e segurança**, sendo a mais adequada para atender à necessidade identificada. Todas as exigências e orientações aqui descritas serão detalhadas no **Termo de Referência (TR)**, garantindo clareza para a contratação e fiscalização do serviço.

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS PRETENDIDOS

A contratação do serviço de **ginástica laboral para os servidores do IPREJUN** tem como objetivo gerar **resultados positivos em termos de economicidade, eficiência e melhor aproveitamento dos recursos humanos, materiais e financeiros disponíveis**.

Resultados esperados

1. Melhoria da saúde ocupacional dos servidores:

- Redução de doenças relacionadas ao trabalho sedentário, como LER/DORT e problemas posturais;
- Diminuição de afastamentos médicos, gerando economia com pagamento de licenças e substituições temporárias.

2. Aumento da produtividade e eficiência:

- Maior disposição e bem-estar dos servidores, resultando em melhor desempenho nas atividades administrativas;
- Redução da fadiga e estresse ocupacional, favorecendo a continuidade e qualidade dos serviços prestados.

3. Economicidade e otimização de recursos:

- Contratação planejada de forma **global**, evitando fragmentação de turmas ou sessões, o que reduz custos administrativos e operacionais;
- Uso eficiente da infraestrutura existente, sem necessidade de investimentos adicionais em instalações.

4. Sustentabilidade e aproveitamento de materiais:

- Utilização de materiais duráveis, reutilizáveis e recicláveis, minimizando desperdício;
- Incentivo a práticas sustentáveis no ambiente de trabalho, reduzindo impactos ambientais.

5. Base para indicadores de desempenho:

- Frequência de participação nas sessões;
- Relatórios de execução e acompanhamento do cumprimento da carga horária semanal;
- Avaliação periódica da percepção dos servidores sobre bem-estar, saúde e produtividade.

Conclusão



Instituto de Previdência do Município de Jundiaí

ESTUDO TÉCNICO PRELIMINAR Nº 15/2026

COMPLETO

Sistema de compras e licitações

APROVADO

A execução da ginástica laboral proporcionará **eficiência na gestão dos recursos humanos e financeiros**, promovendo saúde, bem-estar e produtividade dos servidores, e gerando indicadores que permitirão **monitorar e avaliar a efetividade do serviço contratado**, alinhando-se aos princípios da economicidade e da boa gestão pública previstos na Lei 14.133/2021.

ANEXOS

- 1ORCAMENTO 26GL INSTPREVID JDI 3.PDF
- 2 ORCAMENTO ESTUDIO KM PROPOSTA LABORAL.PDF
- 3ORCAMENTO APS 2026.PDF

RESPONSÁVEIS

- ANGIE APARECIDA DE ARAUJO

VIABILIDADE

Declaramos VIÁVEL esta contratação com base nesse Estudo Técnico Preliminar

Aprovador do Estudo Técnico Preliminar:

ANGIE APARECIDA DE ARAUJO