

**B I O**  
—  
**R I T M O**  
A C A D E M I A





## BIO LABORAL

Com o programa **BIO LABORAL** você estará promovendo a **qualidade de vida** de seus colaboradores, gerando **maior satisfação** e **fidelidade** do grupo.

## BENEFÍCIOS

- Aumento da **qualidade de vida** e da produtividade;
- Redução dos gastos com afastamentos e substituição dos funcionários;
- Diminuição do absenteísmo, acidentes e doenças ocupacionais;
- Melhora das **condições de saúde** dos colaboradores, desenvolvendo **novos hábitos** e **estilo de vida** saudável;
- Profissionais da Bio Ritmo **altamente qualificados** e **especializados** no assunto.



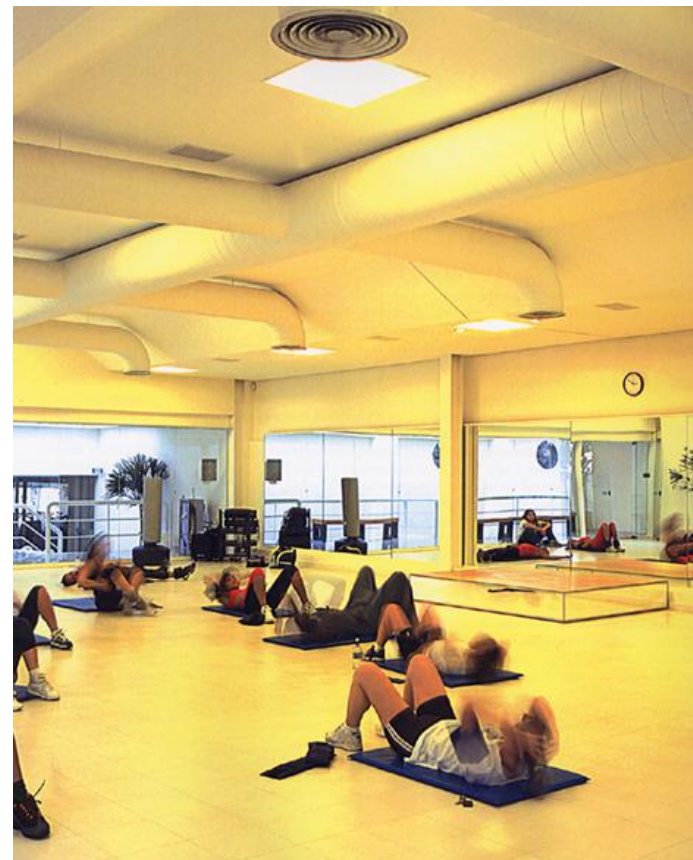


## APRESENTAÇÃO

A **Bio Ritmo** é hoje a maior rede de academias em crescimento do país, com **12 unidades** e cerca de **22.000 alunos** em São Paulo.

A consolidação da marca no mercado deve-se, mais do que à infra-estrutura de primeiro mundo e aos equipamentos de última geração, à **excelência na prestação de serviços**.

A **Bio Ritmo** não é somente uma academia de ginástica. Nela o aluno se exercita e também se diverte, além de relaxar, cultivar amizades e dedicar um período do dia ao seu bem-estar.



Unidade Morumbi



A Bio Ritmo Academia, maior empresa no ramo de Fitness em São Paulo, apresenta às empresas um produto personalizado para atender as necessidades de seus colaboradores, a Bio Laboral.

A **Bio Laboral**, é o resultado da nossa constante preocupação em promover saúde e qualidade de vida aos nossos clientes Corporate, através de exercícios físicos personalizados e orientados por uma equipe multidisciplinar:

- Médico do Trabalho;
- Ergonomista;
- Fisioterapeutas;
- Educadores Físicos.

Todos os profissionais que compõem nossa equipe passam por um padrão Bio Laboral de treinamento, garantindo a formação de profissionais especializados em prevenção e qualidade de vida nas empresas.

## NOSSOS SERVIÇOS

- Ginástica Laboral
- Ambulatório de fisioterapia no local apropriado em sua empresa
- Quick Massage
- Orientações Posturais
- Análises Técnicas Ergonômicas
- Atividades Externas
- Programas de Semanas Especiais
- Palestras de conscientização





## GINÁSTICA LABORAL

### Objetivos:

- Os exercícios são periodizados de maneira dinâmica visando desenvolver;
- Fortalecimento muscular;
- Relaxamento dos músculos e articulações;
- Diminuição de stress;
- Consciência corporal e consciência respiratória;
- Socialização;
- Incentivo à prática de exercícios físicos.



## BENEFÍCIOS

### Fisiológicos:

- Provoca o aumento da circulação sanguínea em nível da estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo de ácido láctico;
- Melhora a mobilidade e flexibilidade articular;
- Diminui tensão muscular desnecessária;
- Facilita a adaptação ao posto de trabalho;

### Posturais:

- Fortalecimento dos músculos, ligamentos, tendões e articulações;
- Melhora da flexibilidade, da amplitude de movimento e função das estruturas que compõem as articulações;
- Diminuição do risco de lesões por esforço repetitivo;
- Diminuição do risco de estiramento e entorse muscular;
- Manutenção do equilíbrio corpóreo.



## BENEFÍCIOS

### Psíquicos:

- Favorece a mudança de rotina;
- Sensação de bem estar;
- Aumento da concentração;
- Aumento da auto-estima;
- Aumento do ciclo de amizades;
- Promove integração e socialização;
- Mostra a preocupação das empresas com seus funcionários;
- Melhor gerenciamento do stress.

### Sociais:

- Desperta o surgimento de novas lideranças;
- Favorece o contato pessoal;
- Promove a integração social;
- Favorece o sentido de grupo - se sentem parte de um todo;  
Melhora o relacionamento.



## TÉCNICAS INTEGRADAS A GINÁSTICA LABORAL

- RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA (AULAS DE BASTÃO – BIO PUMP E AULAS DE ISOMETRIA);
- AUTO-MASSAGEM E MASSAGEM;
- YOGA LABORAL;
- BIO PILATES COM BOLA LABORAL;
- BIO BALANCE LABORAL:
- BIO FIGHT;
- LIEN CH'I;
- AULA DE BIO RITMOS - DANÇA DE SALÃO;
- ATIVIDADES LÚDICAS E DINAMICAS EM GRUPO.
- ALONGAMENTOS (INDIVIDUAL, EM DUPLAS, NA CADEIRA, NO COLCHONETE E LÚDICOS);



## MASSAGEM

Massagem é um conjunto de técnicas aplicadas com as mãos sobre a pele.

Nessa aula são utilizadas técnicas de massagem com objetivo de promover um maior relaxamento dos músculos e tendões mais requisitados durante a jornada de trabalho.





## YOGA LABORAL

Aula que integra corpo, mente e espírito através da prática de posturas e exercícios respiratórios que alongam, fortalecem e dão flexibilidade ao corpo controlando sua mente.



## BODY BALANCE

É uma aula de “Condicionamento Postural” que utiliza movimentos adaptados de disciplinas orientais ( Tai-chi-chuan, Yoga, etc) e de disciplinas ocidentais ( Pilates, Feldenkrais, etc), buscando trazer o melhor de cada uma delas para essa aula.

Tudo isso sincronizado com músicas excelentes numa aula completa, dinâmica e motivante para os alunos.





## BIO PILATES COM BOLA

Aula que objetiva consciência corporal através de exercícios que promovem o aumento da flexibilidade, força e equilíbrio muscular, a partir do centro de força (CORE) com utilização da bola suíça.





## SERVIÇOS DA BIO LABORAL

- Palestra Explicativa de Conscientização;
- Análise Ergonômica;
- Avaliação Postural Setorial;
- Periodização;
- Avaliação / Reavaliação do Grupo Controle;
- Ginástica Laboral;
- Relatórios Mensais;
- Palestra Explicativa de Conscientização;
- Análise Ergonômica;
- Avaliação Postural Setorial;
- Periodização;
- Avaliação / Reavaliação do Grupo Controle;
- Ginástica Laboral;
- Relatórios Mensais;



## SERVIÇOS

- **PALESTRAS DE CONSCIENTIZAÇÃO:**

São palestras realizadas com os colaboradores dentro das empresas, com temas diversos ( qualidade de vida, tabagismo, importância da atividade física, etc.)

- **PROGRAMAS DE SEMANAS ESPECIAIS:**

São semanas temáticas realizadas mensalmente e também com temas diversos onde o professor direciona as atividades para o tema determinado e esclarece possíveis dúvidas dos colaboradores.



## OUTROS SERVIÇOS

- **AMBULATÓRIO NAS EMPRESAS :** Recuperação do Funcionário dentro da própria empresa, em setor especializado , onde são feitas intervenções fisioterapêuticas, treinamento , orientações, acompanhamento funcional , análise de nexos ocupacionais e direcionamento de trabalhos.
  
- **QUICK MASSAGE:** É indicada para quem procura um atendimento rápido, que sofrem com as conseqüências da agitada vida urbana. Pesquisas comprovaram que as empresas que oferecem aos seus funcionários sessões de Quick Massage, periodicamente, aumentaram a produtividade, concentração e disposição desses funcionários.



## OUTROS SERVIÇOS

- **ORIENTAÇÕES POSTURAIS:** São formas corretas de realizara atividades e são importantes para todas as pessoas, principalmente para as que sentem dores na coluna vertebral. Se realizadas corretamente podem ser importantes forma de prevenção.
- **ANÁLISES TÉCNICAS ERGONÔMICAS:** Estudo das condições ergonômicas da empresa ( critério exigido pela Legislação Brasileira desde 1990, na NR17.1.2, Norma de Saúde e Segurança do trabalho).



## PROJETO PERSONALISADO

Para inclusão de um programa de Ginástica Laboral faz-se necessário o levantamento de informações que são fundamentais para o sucesso do projeto.

Agendamos uma visita técnica, onde o coordenador vai até a empresa. Esta visita nos permitirá conhecer a atividade realizada nesta empresa, seus departamentos, espaço, para posteriormente apresentarmos um prognóstico personalizado das reais necessidades a serem focadas no projeto.

Após a visita encaminhamos o cálculo do investimento e os passos para a implantação.

Caso seja necessário, podemos disponibilizar sessões experimentais para avaliação da empresa parceira.



## EMPRESAS PARCEIRAS

- C&A
- ITAÚ CEIC, CTO e CAT
- CPTM
- CARRO & CIA
- DIAGONAL URBANA
- DÓRIA ASSOCIADOS
- BANCO REAL
- MERCER
- JOHNSON



## **DIRETRIZES BÁSICAS ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT)**

“ Os serviços de Saúde no trabalho devem estar orientados, essencialmente, para as ações preventivas, aconselhando empregados e empregadores no sentido de buscar um ambiente e condições de trabalho seguro e salubre, favorecendo a saúde física e mental, adaptando o trabalho à capacidade e condições dos trabalhadores.”

*( convenção 161)*





## CONTATOS

ANDERSON EDGARD – CONSULTOR BIO LABORAL

[alopes@bioritmo.com.br](mailto:alopes@bioritmo.com.br) Tel.: 3365-0800 ramal 172 Cel.: 8806-1695