

A GINÁSTICA LABORAL E O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO.

Alan Patrik Gomes da Silva¹
Donaldson R. Thompson²
Francysmeyre R. Thompson³

RESUMO

A ginástica laboral consiste na atividade física aplicada em empresas por profissionais capacitados durante a jornada diária de trabalho. Foi realizado um estudo qualitativo de natureza exploratória. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas. Os dados demonstram que a aplicação da ginástica laboral em ambiente de trabalho faz com que haja benefícios para empregadores e empregados, considerando o papel das diversas possibilidades de sua aplicação por meio dos resultados relacionados à prevenção e qualidade de vida dos trabalhadores. Esses resultados demonstram que no olhar dos profissionais a ginástica laboral produz benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais como: melhora da postura e coordenação motora, reforça a autoestima e a promoção da integração social. Outro dado encontrado foi que as empresas acabaram percebendo que a preservação e manutenção da saúde refletem no rendimento e produtividade de seus colaboradores. Apresenta-se como conclusão que ginástica laboral é uma ferramenta que pode proporcionar uma possível melhora da qualidade de vida do ser humano em seu ambiente de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral, Educação Física e Trabalho.

ABSTRACT

The work gymnastics is the physical activity applied in the companies by trained professionals during the daily work day, we did a qualitative study of exploratory nature with data collection through semi-structured interviews, we heard a professional of the area of physical education that acts with gymnastics labor. These results demonstrate that in the professionals' view work gymnastics produces physiological, psychological and social benefits such as: improved posture and motor coordination, reinforce self-esteem and promote social integration, and gradually the companies realize that the preservation and maintenance of health care end up reflecting on the income of its employees, and ended up changing their priorities, not only being restricted to production aspects, but also maintaining the good quality of life of their employees. We conclude that gymnastics is a tool that can provide a possible improvement in the quality of life of the human being in his / her work environment.

KEYWORDS: Labor gymnastics, Physical Education and Work.

¹ Aluno do curso de Educação Física da faculdade Multivix Serra.

² Professor do curso de Educação Física da Multivix Serra e orientador.

³ Professora da Prefeitura Municipal de Vitória e colaboradora externa na pesquisa.

1 INTRODUÇÃO

Devido às diversas facilidades da tecnologia moderna, a comodidade e os hábitos sociais vêm se transformando. Dessa forma, aumentando os riscos de doenças e provocando alterações significativas na qualidade de vida social e profissional dos sujeitos. Isso posto, o sedentarismo – devido a essas mudanças das estruturas sociais - tem se apresentado como um novo aspecto social e fisiológico da condição humana (ÁVILA E SANTOS, 1999).

Alguns elementos preocupantes, dentro de uma análise das principais consequências do sedentarismo, é o desuso das funções do sistema locomotor, o que acaba desencadeando outras doenças, algumas mais graves que podem levar, ao longo do tempo, a incapacidade laborativa (Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho LER/DORT) ⁴.

O mercado de trabalho, ao mesmo tempo em que expõe aos indivíduos níveis elevado de tensão e estresse, tem voltado suas discussões para programas de qualidade de vida. Nesse contexto, a atividade física e a saúde se interrelacionam, sendo a ginástica laboral uma possível articuladora desses fatores.

Conceituamos ginástica laboral (GL) de acordo com Lima (2004, p.02),

“a prática de exercícios, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual, por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo”.

Dessa maneira, é fundamental compreender os fundamentos da *práxis* que norteiam a prática do profissional de Educação Física no contexto da ginástica laboral, acreditando que as intervenções possam desenvolver um ambiente de trabalho mais saudável e seguro, pois a partir dos exercícios físicos aplicados coletivamente durante a jornada de trabalho surgem possibilidades de forma produtiva à prevenção de doenças ocupacionais e de bem-estar por meio da consciência corporal.

⁴ A postura sentada de diversas funções é um dos principais fatores contributivos para o sedentarismo, que aliado a falta de preocupação com a ergonomia, prejudica de forma preocupante à saúde física dos profissionais tidos como sedentários. De acordo com Ávila e Santos (1999) o estar sentado de forma incorreta pode causar danos irreversíveis a toda estrutura óssea do corpo humano.

2 METODOLOGIA

O método utilizado para a coleta dos dados será por intermédio de um estudo exploratório⁵ de caráter qualitativo⁶, como ferramenta de coleta de dados foi realizado uma entrevista semiestruturada para agregar ainda mais informações com o objetivo de esclarecer dúvidas e resultados relativos à ginástica laboral.

A conceituação teórica foi realizada por meio de pesquisa bibliográfica. Utilizou-se para revisão conceitual artigos escolhidos pela adequação ao tema e relevância das publicações, não havendo nenhuma consideração temporal de recorte. Os artigos escolhidos foram organizados em fichamentos temáticos para que houvesse um maior aproveitamento e aprofundamento no estudo.

O contato com o professor selecionado se deu por três motivos: 1) ele possui a disponibilidade e interesse na pesquisa, como também supria os requisitos básicos de formação e atuação na área; 2) já havia uma relação anterior com o colaborador; 3) o conhecimento prévio do professor sobre o tema, o que representou economia de tempo em treinamento prévio.

A construção das perguntas do questionário se baseou na relevância da GL para vida dos trabalhadores da indústria e suas diversas potências. A entrevista semiestruturada também permitiu novos apontamentos e questões a partir da própria coleta dos dados. O profissional de educação física entrevistado foi a professora *Maria*⁷, que atua há 11 anos como professora de educação física, sendo formada no ano de 2007, e hoje atua na área de ginástica laboral.

⁵ A pesquisa exploratória é muito utilizada para realizar um estudo preliminar do principal objeto da pesquisa que será realizada, ou seja, familiarizar-se com o fenômeno que está sendo investigado, que é um assunto ainda pouco conhecido e explorado de modo que a pesquisa subsequente possa ser concebida com uma maior compreensão e precisão. De acordo com Gil (1991) Ao final de uma pesquisa exploratória, você conhecerá mais sobre aquele assunto. Como qualquer exploração, a pesquisa exploratória depende da intuição do explorador (neste caso, da intuição do pesquisador). Por ser um tipo de pesquisa muito específica, quase sempre ela assume a forma de um estudo de caso.

⁶ Estudo de natureza qualitativa, conforme Wainer (2007) baseia-se na observação cautelosa das bases de investigação e na tentativa de descrevê-las, buscando relacionar as informações com os diversos fatores envolvidos. Além disso, busca interpretar acontecimentos e atribuir significados a eles, portanto foi essencial nesse texto a análise qualitativa do objeto e dos dados.

⁷ Nome fictício apresentado para a não identificação pessoal.

3 RESULTADOS

Os dados demonstram que a aplicação da ginástica laboral em ambiente de trabalho traz benefícios para empregadores e empregados, considerando o papel transformador de sua aplicação por meio dos resultados relacionados à prevenção e qualidade de vida dos trabalhadores. A ginástica laboral tornou-se uma ferramenta de prevenção no combate às lesões e aos desconfortos do dia a dia, aos quais os trabalhadores estão submetidos em seu local de trabalho, procurando reduzir os sintomas causadores das LERs e das DORTs, como a fadiga e as dores musculares, que são as maiores queixas dos trabalhadores.

O estudo demonstrou que o resultado da ginástica laboral é um ambiente de trabalho mais saudável e mais produtivo, trazendo um retorno positivo para as empresas que adotam esse programa como promoção de qualidade de vida para seus funcionários. Com base nos levantamentos da pesquisa, o professor de educação física é um agente de mudança na vida dos trabalhadores das empresas quando inserido nesse contexto para um programa de ginástica laboral, segundo *Maria* (2018):

“Com a GL se previne doenças laborais, sedentarismo, melhora no condicionamento físico, reduz a fadiga, combate tensões, melhora a autoestima. Diminui afastamentos da empresa, aumenta a produtividade e benefícios fisiológicos.”

Ainda, relata que na maioria das vezes a participação na prática é maciça, e que muitos se interessam e gostam, mas sempre tem alguns que acham uma bobagem, perda de tempo e desnecessário.

“Para expansão e desenvolvimento das atividades em ginástica laboral, é necessário a conscientização das empresas e empregados, e ainda de um conjunto de estratégias dos profissionais que atuam com ela” (MARIA, 2018).

Entretanto, segundo *Maria* (2018):

“Existem empresas que tem o programa apenas no papel, sem a prática, somente por questões de atender as normas, e isso é um fator de preocupação, tendo em vista a grande quantidade de pessoas que desenvolvem doenças ocupacionais.”

5 DISCUSSÃO

As estruturas sociais passam por diversas transformações. Dentre os aspectos que mais sofreram modificações ao longo do tempo, evidencia-se o trabalho e o modo de vida do homem na sociedade. Assim, criaram-se novas necessidades que exigiram outras formas de ver, de relacionar e de atuar no mundo do trabalho, na família e, também, no lazer.

Lima (2007, p. 56) relata que:

Atualmente, a palavra estresse é um sinônimo de alerta para a sociedade. O homem contemporâneo convive diariamente com agentes estressores. Viver nos tempos atuais é estar sob constante pressão, seja pelo aumento do volume de trabalho, seja pela agitação das grandes cidades e a violência que assola o mundo inteiro.

Para melhor compreender esta pesquisa, se faz necessário a exploração dos conceitos norteadores que estão presentes durante todo o andamento desse trabalho, como: trabalho, ginástica laboral e professor de educação física.

O termo trabalho – de forma rasa - é qualquer atividade física ou intelectual, realizada por ser humano, cujo objetivo é fazer, transformar ou obter algo. O trabalho sempre fez parte da vida dos seres humanos. Foi por intermédio dele que as civilizações conseguiram se desenvolver e alcançar o nível atual (FIALHO; SANTOS, 1997).

O trabalho gera conhecimentos, riquezas materiais, satisfação pessoal e desenvolvimento econômico. Por isso ele é, e sempre foi, muito valorizado na sociedade em qualquer época ou fase histórica. Pois, a partir da prática de trabalho, o ser humano se torna autor de sua própria história enquanto cidadão ativo ou não⁸.

Os exercícios físicos – também de maneira rasa - são sequências sistematizadas de movimentos de diferentes seguimentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a atingir. É uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, do condicionamento físico, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional,

⁸ há diversos contrapontos na literatura que demonstram outras dimensões do trabalho “[...] Por muito tempo, a palavra trabalho significou experiência dolorosa, padecimento, cativeiro, castigo” (BUENO, 1988, p.25).

definido de acordo com diagnóstico de necessidade ou carências específicas de seus praticantes, em contextos sociais diferenciados (NIEMANN, 1999).

O professor de educação física – apenas para delimitação deste estudo - é o profissional responsável por promover as diversas práticas corporais sistematizadas ao longo da história, ensinando os princípios, regras, técnicas e conceitos. Supervisionando e coordenando as mesmas para uma melhor desenvoltura do praticante em destaque⁹ (PIMENTA; GONÇALVES, 1990).

O profissional de educação física é capaz de contribuir para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento físico-corporal por meio da qualidade de vida, da estética, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais e autoestima dentro da sua atuação na GL.

Ginástica laboral é o tipo de ginástica cuja prática é especificamente destinada aos funcionários no seu local de trabalho, tendo em sua prática uma série de exercícios físicos realizados de forma coletiva durante a jornada de trabalho, prescrito de acordo com a função exercida pelo trabalhador.

Essa prática tem por finalidade prevenir doenças ocupacionais e gerar bem-estar por intermédio da consciência corporal. O primeiro registro da ginástica laboral foi na Polônia, em 1925. Chamada de ginástica de pausa, ela era destinada a operários. Depois disso, sabe-se que foram realizadas experiências na Holanda. Posteriormente, na Rússia, 150 mil empresas, envolvendo cinco milhões de operários, passaram a praticar ginástica de pausa adaptada a cada ocupação (BERGAMASHI; POLITO, 2002).

Também há registros da ginástica laboral na Bulgária, na Alemanha Oriental, na Holanda e na Rússia, sendo que nesse último país, a ginástica de pausa é praticada

⁹ Até o ano de 1998, quando não existia a regulamentação do Profissional de Educação Física, qualquer pessoa podia legalmente ministrar a atividade que, se mal orientada, pode colocar em risco a integridade física, moral e social do praticante. Com o advento da Lei 9.696/98, a sociedade passou a ter uma entidade fiscalizadora das atividades físicas e esportivas, tendo seu direito de ser atendida no serviço de Ginástica Laboral por profissional qualificado e habilitado.

por aproximadamente cinco milhões de funcionários, sendo sempre adaptada a cada cargo.

Por outro lado, Cañete (2001) relata que a ginástica laboral teve sua origem no Japão, em 1928, e era aplicada diariamente a funcionários das empresas de correios, com o objetivo de socialização, descontração e manutenção da saúde, assim, proporcionando melhoras na qualidade de vida. Após a II Guerra Mundial, a prática foi disseminada pelo país, tendo como resultado 1/3 dos trabalhadores japoneses praticando esta atividade.

Cañete (2001, p.114) relata que:

“Conforme dados do Ministério da Saúde (1990), a ginástica nas empresas do Japão, em 1960, trazia como resultados a diminuição dos acidentes de trabalho, o aumento da produtividade e a melhoria do bem-estar geral dos trabalhadores”.

No início da década de 1960, criam-se programas de atividade física em empresas também na Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica. Nessa mesma época acontecia a consolidação e a obrigatoriedade da ginástica laboral compensatória¹⁰ no Japão que era realizada durante o expediente (LIMA, 2005).

A partir da metade da década de 1980, houve a sua retomada e, logo após, em 1987, a PORTARIA MPAS Nº 4.062, DE 06 DE AGOSTO DE 1987 - DOU DE 07/08/1987, considerando o que propõem as Secretarias de Previdência Social e a de Serviços Médicos desse Ministério, de acordo com os pareceres técnicos do Instituto Nacional de Previdência Social e do Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social, constantes do Processo nº 30000.006119/87, originado de requerimento do Sindicato dos Empregados em Empresas de Processamento de Dados do Estado do Rio de Janeiro, a Tenossinovite¹¹ foi reconhecida como doença profissional.

Esse fato exigiu, principalmente por parte dos empresários, medidas de enfrentamento social acerca da ameaça das lesões. Assim, na mesma época que se deu destaque à qualidade de vida no trabalho, a GL passou a ser utilizada como

¹⁰ Ginástica Laboral Compensatória - exercícios de alongamento, respiração e postura, essa ginástica alivia eventual tensão muscular do funcionário.

¹¹Inflamação da bolsa sinovial que contorna o tendão, os dos dedos e artelhos.

medida para promoção da saúde, que acompanhou o desenrolar histórico da LER/DORT.

Ainda nesse sentido, de uma forma global, programas de promoção de saúde do trabalhador têm se mostrado um caminho positivo, não só com a saúde física do trabalhador, mas com a sua qualidade de vida e produtividade.

Oliveira et al. (2007) argumentam como a ginástica laboral está suprindo, ao menos em partes, essa necessidade de um "espaço de liberdade", de uma quebra de ritmo na rigidez e na monotonia do trabalho.

Segundo Lima (2007, p.56):

A ginástica laboral não sobrecarrega e não leva o funcionário ao cansaço porque é de curta duração. Com isso, espera-se prevenir a fadiga muscular, diminuir o índice de acidentes do trabalho, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário no início e no retorno do trabalho e prevenir as doenças por traumas cumulativos.

Segundo relatam Mendes e Leite (2012), a GL preparatória inicia-se preferencialmente no turno da manhã por despertar o trabalhador, podendo ser aplicada em lugares de lazer dentro da empresa que sejam mais descontraídos. Esse tipo de GL tem como objetivo aquecer os músculos que serão mais utilizados, proporcionando melhor condição mental e física para o manuseio de máquinas que exijam atenção, força e velocidade, evitando acidentes que possam aparecer durante o turno.

Maciel et al. (2005) relatam que a GL favorece o organismo fisiologicamente, além de melhorar a concentração e disposição do trabalhador. São realizados exercícios de coordenação, flexibilidade, equilíbrio e concentração.

Para Mendes e Leite (2012), a ginástica compensatória pode ser executada em qualquer horário ou objetivo, caracterizando-se por interromper a tarefa realizada, pois evita os vícios posturais e a fadiga dos músculos mais recrutados durante o expediente.

De acordo com Bezerra e Félix (2015), a GL compensatória é desenvolvida durante uma pausa realizada no período de trabalho, agindo de forma terapêutica, relaxando grupos musculares específicos que são mais ativados, além de quebrar a rotina desses trabalhadores prevenindo, assim, possíveis acidentes no trabalho.

A prática da GL compensatória fortalece os músculos menos utilizados e alonga aqueles que são mais solicitados, havendo um equilíbrio entre os músculos agonistas e antagonistas (OLIVEIRA, 2007).

Os problemas causados pelos movimentos mecânicos no trabalho ou por longas horas sentadas na mesma posição têm se mostrado como um fator agravante para a saúde dos funcionários. Além disso, são muitas as queixas dos funcionários pelo motivo de LER/DORT, além dos afastamentos médicos por essa mesma causa. Essa doença ocupacional atinge os aspectos físico, sociais e psicológicos (MENDES & LEITE, 2004).

A partir desses aspectos, a ginástica laboral acaba se encaixando no que tange à boa qualidade de vida e conservação da boa saúde, demonstrando essa preocupação com os colaboradores, fazendo com que o trabalho não seja uma atividade desgastante e que possa comprometer a funcionalidade do indivíduo.

Pellegrinotti (1998) apresenta fortes relações entre qualidade de vida e práticas de atividade física, referindo-se a grande aceitação popular e a consolidação já existente de longa data como ciência. Nesse sentido, as atividades físicas são destinadas a manter o bom estado funcional do organismo e também pode contribuir para revalorizar e socializar as pessoas, mesmo sendo tais valores desprezados pelo atual ritmo de vida do ser humano.

Com a prática da ginástica laboral, aos poucos, os empresários acabam concluindo que a preservação e manutenção da saúde acabam refletindo no rendimento de seus colaboradores. Aos poucos, as empresas acabaram mudando suas prioridades, não se restringindo apenas aos aspectos de produção, mas sim em manter a boa qualidade de vida de seus funcionários (LOGEN, 2003).

A modernidade faz com que a maioria dos trabalhadores passe a maior parte do seu tempo no trabalho. Diante disso, mais um motivo para identificar as causas e fatores de risco e inserir a ginástica laboral no dia a dia do trabalhador, que, de alguma forma, acaba por contrair doenças relacionadas ao seu meio de trabalho. A inserção da ginástica laboral seria de extrema valia e uma melhoria tanto para o indivíduo como para a empresa (LOGEN, 2003).

As empresas passaram a se preocupar mais com a saúde dos trabalhadores em virtude da competitividade e para o aumento da sua produção. Assim, Lima afirma “a saúde social é um fator importante em nossas vidas. As relações saudáveis no ambiente de trabalho facilitam a comunicação, transformam o ambiente, proporcionam maior interação e aumentam a disposição para o trabalho [...]” (2005, p.28-29).

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo IBGE, mostrou que em 2013 3.568.095 trabalhadores disseram ter tido diagnóstico de LER/DORT. Há décadas, dentre as doenças ocupacionais, são as mais frequentes nas estatísticas da Previdência Social.

Pressi e Candotti (2005) reforçam a ideia de que a inserção da GL na rotina das empresas pode apresentar resultados positivos, como o aumento da produtividade e disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal. Entretanto, quanto ao efeito da GL na prevenção das lesões, lombalgia e distúrbios referentes à atividade laboral, a literatura ainda é controversa, necessitando de estudos mais aprofundados.

6 CONCLUSÃO

A ginástica laboral é uma ferramenta que busca melhorar a qualidade de vida do ser humano em seu ambiente de trabalho. Juntamente com o professor de educação física, que tem um papel preponderante nesse contexto, como argumenta Aguiar (2015), que diz que a GL é um campo que precisa ser bem aproveitada e apropriada pelos profissionais de educação física, de modo que a população também os reconheça como os verdadeiros profissionais que tem a capacidade e a habilitação para trabalhar com a ginástica laboral.

Tais procedimentos devem ser constantes nas empresas, a fim de promover a saúde do trabalhador, possibilitando a redução dos sintomas causadores das LERs e das DORTs, como a fadiga e as dores musculares.

O professor de educação física com ações e modificações positivas dentro do ambiente de trabalho, por meio de um programa de ginástica laboral, contribui significativamente para o bom desempenho da empresa a qual está inserido, pois atua diretamente em seu principal ativo que é a mão de obra de seus trabalhadores, fazendo com que os mesmos se sintam mais dispostos para o trabalho e tenham maior rendimento, trazendo um maior retorno para a empresa que o emprega e, em escala macro, uma melhor qualidade de vida até fora da empresa. É preciso levar em consideração que a GL é um ponto de partida para que as pessoas pratiquem atividades físicas fora do ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, A. **Bases para exercícios de alongamento relacionados com a saúde e no desempenho atlético.** Londrina: Midiograf, 1996.

AGUIAR, Lauro Ubirajara Barboza. **GINÁSTICA LABORAL: Prerrogativa do Profissional de Educação Física.** Rio de Janeiro: Confef, 2015.

ASSUNÇÃO A. A.; LIMA, A. P. F.; SOARES, G. R.; **A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 31, n. 114, pp. 149-160, 2006

ÁVILA, C. A. V.; SANTOS, J. B. dos. **Estudo da distribuição da pressão exercida sobre a região glútea em costureiras da Indústria Têxtil Sulfabril Blumenal/SC.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA, 9, 1999, Salvador. **Anais...** Rio de Janeiro, 1999.

BERGAMASCHI, E. C.; POLITO, E. **Ginástica Laboral: Teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

BARBOSA EB, BORGES FD, DIAS LP, FABRIS G, FRIGERI F, SALMOSO C. **Lesões por esforços repetitivos em digitadores do Centro de Processamento de Dados no Banestado.** Londrina, Paraná. Revista de Fisioterapia da USP 1997.

BUENO, Francisco da S. **Grande dicionário etimológico-prosódico da língua portuguesa.** São Paulo: Lisa, 1988.

CAÑETE, Ingrid. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna: A Ginástica Laboral Como um Caminho.** 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física. Coleção Magistério 2º grau – série formação do professor.** São Paulo: Cortez, 1992.

DEMO, Pedro. **Metodologia do conhecimento científico.** 1.ed. São Paulo: Atlas, 2011.

FIALHO, F.; SANTOS, N. dos. Manual de análise ergonômica do trabalho.2. ed. Curitiba: Gênese, 1997.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 3.ed. São Paulo: Atlas, 1991.

GUERRA, et. al. **Interferência da educação postural sobre algia na coluna vertebral e a postura corporal com alunos da 4ª série da rede pública de ensino fundamental.** 1997.

GONÇALVES, Aguinaldo; GUTIERREZ, Gustavo Luis; VILARTA, Roberto (Org.). **Gestão da Qualidade de Vida na Empresa.** Campinas: IPES Editorial, 2005.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica laboral e atividade física no ambiente de trabalho.** São Paulo: Phorte, 1998.

LIMA, G. D. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica.** Jundiaí-SP: Sextante, 2004.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** 2ed. São Paulo: Phorte, 2005.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** 3 ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LONGEN, W. C. **Ginástica laboral na prevenção de ler/dort? Um estudo reflexivo em uma linha de produção.** Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). 2003.

MARTINS, C. O. **GINÁSTICA LABORAL NO ESCRITÓRIO.** Jundiaí: Fontoura, 2001.

MACIEL, R.; ALBUQUERQUE, A. M. F. C.; MELZER, A. C. et al. **Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?** *Cad. psicol. Soc. Trab*, vol. 8, p. 71-86, 2005.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas.** Barueri: Manole, 2004.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas.** 3 ed. Barueri: Manole, 2012.

NIEMANN, D. C. **Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, S. A. et al. **Ginástica laboral**. Revista Efdeportes. Buenos Aires, ano 11, n. 106, março, 2007.

OLIVEIRA, J. R G.de. **A prática da ginástica laboral**. Rio de janeiro: Sprint, 2002.

OMS. Definição de saúde, 2005. Disponível em: www.oms.org/definition/who. Acesso em 22 de jul de 2018.

PELLEGRINOTTI, I. L. **A Atividade Física e Esporte: A importância no Contexto Saúde do Ser Humano**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V.3, n.1,1998.

PIMENTA, Selma Garrido & GONÇALVES, Carlos Luiz (1990). **Reverendo o ensino de 2º grau: propondo a formação de professores**. São Paulo: Cortez.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. **Ginástica Laboral: Teoria e Prática**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C.T. **Ginástica Laboral**. São Leopoldo: UNISINOS, 2005.

REVISTA CONFEF. **Ginástica laboral: intervenção exclusiva do profissional de educação física**. 2007; 23: 12-4.

VILAS BOAS, Henrique Rosa. **Saúde e qualidade de vida através do exercício resistido**. (MONOGRAFIA). 2005.