

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.24



24

RESUMO

Objetivos: O objetivo principal desta pesquisa consiste em analisar, na literatura científica, as principais evidências sobre a efetividade da ginástica laboral na prevenção das doenças ocupacionais dos trabalhadores.

Metodologia: Para a realização deste estudo bibliográfico, a metodologia utilizada consistiu numa busca nas bases de dados científicos sobre a ginástica laboral, como a SCIELO e a BVS, utilizando descritores como ginástica laboral, benefícios, saúde, entre os anos de 2011 e 2021, totalizando seis artigos. Como critérios inclusivos para a escolha dos artigos foram usados, para a execução da seguinte pesquisa, todos os estudos com publicação em periódicos nacionais e internacionais, contendo texto nos idiomas português e inglês cuja abordagem se refere ao tema proposto.

Resultados: Em análise aos estudos selecionados, os resultados apontados na maior parte deles foram positivos em relação a melhora da qualidade de vida, proporcionando redução de dores e melhora da autoestima e rendimento dos trabalhadores.

Conclusão: mediante análise dos estudos selecionados, verificou-se que a ginástica laboral atua na melhora da qualidade de vida dos colaboradores, proporcionando maior desempenho e motivação, o que acaba se refletindo nos resultados positivos que a empresa alcança.

Dênis de Lima Aquino

Graduando em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI
<https://orcid.org/0000-0003-1464-7473>



Daniel Nascimento da Costa

Graduando em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI
<https://orcid.org/0000-0003-1071-4974>



Danila Vaz da Silva

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI
<https://orcid.org/0000-0001-8756-9205>



Eliton de Oliveira Silva

Graduando em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI
<https://orcid.org/0000-0001-5432-9600>



Fábio Alves do Nascimento

Graduando em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista, Teresina – PI
<https://orcid.org/0000-0003-4752-2335>



Eduardo Henrique Barros Ferreira

Professor de Educação Física, Mestre em Saúde Pública e professor da Faculdade UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista
<https://orcid.org/0000-0002-0072-3378>



PALAVRAS-CHAVES: Ginástica laboral; Benefícios; Saúde

BENEFITS OF LABOR GYMNASTICS IN WORKER'S HEALTH: A LITERATURE REVIEW

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.24

24

ABSTRACT

Objectives: The main objective of this research is to analyze, in the scientific literature, evidence on the effectiveness of labor gymnastics in the prevention of occupational diseases in workers.

Methodology: To carry out this bibliographical study, the application consisted of a search in scientific databases on labor gymnastics, such as SCIELO and the VHL, using descriptors such as labor gymnastics, benefits, health, between 2011 and 2021, totaling six articles. As inclusive criteria for the choice of articles, all studies published in national and international journals, containing text in Portuguese and English whose approach refers to the proposed topic, were used to carry out the following research.

Results: In the analysis of selected studies, the results pointed out, in most of them, positive in relation to the improvement of the quality of life, providing pain reduction and improvement in the workers' self-esteem and income.

Conclusion: by analyzing the selected studies, it was found that gymnastics works to improve the quality of life of employees, providing greater performance and motivation, which ends up reflecting on the positive results that the company achieves.

Recebido em: 24/01/2022
Aprovado em: 15/09/2022
Conflito de Interesse: não houve
Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Dances; Dance as therapy; Body; mind.



INTRODUÇÃO

Atualmente, com o avanço das tecnologias, o capitalismo passou a vigorar de uma maneira mais intensa ao redor do mundo, e o modo de produção, conseqüentemente, foi se alterando para acompanhar as demandas de uma sociedade cada vez mais consumista; o resultado foi e tem sido uma mão-de-obra exausta, um capital humano acometido por doenças desenvolvidas no trabalho, as chamadas doenças ocupacionais.

As doenças ocupacionais, que também podem ser denominadas de doenças profissionais, configuram naquelas que acometem o indivíduo através do trabalho que ele realiza ou desempenha, isto é, pelas características da atividade laboral que o trabalhador executa, como por exemplo, o fato de um soldador ter o risco de contrair alguma doença ocular pelo fato de estar exposto à luminosidade da solda. As doenças ocupacionais que mais comumente acometem as pessoas constituem nas Lesões por Esforço Repetitivo (LER), que também são chamadas de Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (DORT), que envolvem pelo menos 30 doenças, dentre estas a inflamação do tendão, também conhecida por tendinite.

Para atuar no combate à LER/DORT e outras doenças ocupacionais que podem acometer os trabalhadores, é dada como alternativa a ginástica laboral. Os grandes bens para os projetos que empregam especialistas para promoção do Programa de Ginástica Laboral (PGL) são o reforço de benefícios, redução da ocorrência dos adoecimentos ocupacionais e a redução de gastos médicos. Para os colaboradores, pode-se enfatizar como vantagens e o desenvolvimento no amor-próprio, melhorando a relação entre pessoas, à diminuição de dores, diminuição de ansiedade, redução de cansaço e melhoria no bem-estar e mental e emocional.

Além dos privilégios exclusivamente conceituados pelos autores, a atividade física trabalhista inspira, sem dúvidas, outros aspectos que podem intervir na disposição do trabalhador, como é a ocorrência na administração motora global segunda a ação. Para que o estabelecimento e o trabalhador alcancem todos os privilégios do Programa de Ginástica Laboral (PGL), é essencial uma análise, elaboração e realização por profissional habilitado, refletindo naturalmente nas participações dos empregados. Outra realidade exposta sobre a ação propícia de atividades físicas no ambiente de trabalho é a disposição desses trabalhadores em realizar atividades físicas fora do local de trabalho colaborando absolutamente para sua saúde. (LAUX et al., 2016)

As aquisições com relação a dores musculares no público maior de idade, além de global no público empregado, e principalmente aportam constantemente sinais nos limites maiores, exclusivas áreas

intensas, a qual é classificada parte anatômica frágil. A dor musculoesquelética situada no pescoço é fonte importante nos custos com auxílios médicos, tornando-se aludida como o quarto fator de tempo extraviado por desqualificação no público maior de idade. (SIMÕES. et al., 2018)

O exercício físico é uma realização no cuidado de doenças crônicas não epidêmicas, assim como para o conforto físico, da mente e geral. Além do fato de que, uma porcentagem respeitável das doenças não contaminantes é atribuída à ausência de exercício físico populacional. Porém, somente 30,5% do povo adulto brasileiro declara realizar exercício físico no tempo livre e a importância de cidadãos atuantes poderem atuar de acordo com o sexo, idade, situação financeira, entre outras perspectivas. (BOTELHO et. al, 2015)

Dessa forma, tendo em vista a atividade laboral nos dias atuais e a necessidade de se olhar para o trabalhador de uma forma mais humana, o presente estudo tem por objetivo geral analisar as principais evidências sobre a efetividade da ginástica laboral na prevenção das afecções em trabalhadores do setor de telemarketing. Como objetivos específicos, caracterizar as doenças ocupacionais, especificamente a LER/DORT; contextualizar a Ginástica Laboral (GL), ressaltando contexto histórico, definições e aplicabilidade; descrever possíveis melhoras no alívio de dores musculoesqueléticas nas articulações do pescoço, punho e coluna, por meio da ginástica laboral.

O trabalho se encontra dividido em cinco partes: introdução, desenvolvimento (fundamentação teórica), metodologia, discussão e conclusão. Na introdução, está contido o que será desenvolvido em todo o trabalho, apresentando o problema de pesquisa, o objetivo geral do trabalho, bem como os objetivos específicos, e a metodologia utilizada. A fundamentação teórica, que aborda basicamente todo o conteúdo inerente ao tema, como as doenças ocupacionais, definições e contexto histórico de ginástica laboral e seus benefícios, além de também abordar sobre a qualidade de vida no trabalho. Na metodologia está o método que foi utilizado no trabalho. Na discussão, há um debate entre os autores e seus estudos acerca da temática. E, por fim, as considerações finais, que trazem um apanhado sobre o que foi visto no trabalho e apresenta se o objetivo pretendido foi alcançado.

METODOLOGIA

TIPOS DE PESQUISA

O presente estudo foi realizado através do levantamento bibliográfico realizado em diferentes plataformas de pesquisas como: Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), Pubmed (PMC) e Google Acadêmico. A revisão bibliográfica é a busca de informações a respeito de um determinado tema, cuja finalidade é sintetizar a criação do conhecimento sobre o problema de pesquisa de um determinado assunto. Ao fornecer os resultados das pesquisas, este estudo poderá ajudar os profissionais e os pesquisadores em suas tomadas de decisões. Tem abordagem descritiva, por apresentar características inerentes a um grupo específico, no caso, os trabalhadores em ambiente laboral.

MÉTODOS DE PESQUISA

Este é um trabalho de natureza exploratória, realizado através de uma revisão bibliográfica com pesquisas feitas em bases de dados eletrônicos.

Como critérios inclusivos para a escolha dos artigos foram usa-

dos, para a execução da seguinte pesquisa, todos os estudos com publicação em periódicos nacionais e internacionais, contendo texto nos idiomas português e inglês cuja abordagem se refere ao tema proposto, no intervalo de 2011 a 2021.

Foram excluídos artigos publicados fora do período proposto que não retratavam a temática do estudo, os artigos em língua estrangeira e publicados em periódicos internacionais.

COLETA DE DADOS

A análise dos estudos foi realizada entre agosto e novembro de 2021, em bases eletrônicas. Para realizar a pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: Ginástica laboral, benefícios, saúde. As bases eletrônicas utilizadas foram: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Pubmed (PMC) e Google Acadêmico.

ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Após agrupamento dos estudos relacionados à temática, procedeu-se com a análise destes para uma contextualização com base nos objetivos almejados, identificando sempre com as devidas referências.

RESULTADOS

Anteriormente, a nomenclatura mais utilizada para se referir às doenças ocupacionais no trabalho era Lesão Por Esforço Repetitivo (LER); contudo, a nomenclatura que vem sendo utilizada em substituição é Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Tal definição ressalta a palavra distúrbio e não lesão pelo fato de, num primeiro momento, o que acontece são justamente distúrbios no ambiente laboral que podem levar às lesões, como dor, fadiga; um agravamento destes podem levar ao acometimento das lesões (PINTO; MORENO, 2014).

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) representam um sistema de patologias que afetam partes do corpo como tendões, músculos, nervos e líquidos das articulações, sendo provocadas, agravadas ou desencadeadas através de circunstâncias advindas do ambiente de trabalho (FERREIRA; SANTOS, 2013).

Essas doenças relacionadas às estruturas corporais atingem uma considerável quantidade de trabalhadores brasileiros e também ao redor do mundo a cada ano, com o número de casos cada vez mais ampliada nas últimas décadas. Os motivos das LER/DORT são indicados por inúmeros estudiosos do tema como um conjunto de elementos organizacionais e físicos do ambiente laboral que, interligados, conferem possibilidade ao aparecimento da síndrome (MONTEIRO, 2014).

Dessa forma, dentre esses elementos ocupacionais que colaboram para o aparecimento das LER e DORT, pode-se citar: ritmo de atividade laboral intenso, movimentos recorrentes ou repetitivos, equipamentos e móveis desconfortáveis, postura não adequada, ausência de tempo para utilizar o banheiro, demanda constante por produtividade, exposição a temperaturas baixas e também a vibrações. Além desses, patologias crônicas e fatores psicológicos não favoráveis também colaboram para o surgimento dessas doenças ocupacionais. Essas doenças ocupacionais comprometem, de maneira mais comum, a região dos ombros, região do pescoço, cotovelos, joelhos, mãos e punhos (NASCIMENTO, 2017).

Quadro 1 - Identificação dos artigos selecionados nas bases de dados

Nº	Autor (ano)	Base de dados	Objetivo do estudo	Resultados
1.	Vargas; Pedralli (2012)	SCIELO	Avaliar a incidência de LER e DORT nos colaboradores de uma agência do Banco do Estado do Rio Grande do Sul do município de Torres.	Constatou-se que algumas dores são bem relevantes e interferem no trabalho, tornando-se indispensável a implantação da GL
2.	Brito; Martins (2014)	SCIELO	Verificar a percepção dos trabalhadores sobre a flexibilidade do tronco e quadril, além de demais fatores relacionados a um estilo de vida fisicamente ativo e saudável após a aderência ao Programa de Ginástica Laboral da Universidade Federal da Paraíba.	Os resultados corroboraram com a literatura, visto que os relatos sugeriram ter ocorrido benefícios gerados pelo programa,
3.	Lara et al. (2011)	PUBMED	Este estudo descreve a implementação e a avaliação de uma intervenção de programa de ginástica laboral	O índice de massa corporal foi perceptível nos homens; já nas mulheres foi a pressão arterial.
4.	Cooley; Pedersen (2013)	PUBMED	Testar viabilidade de uma intervenção de saúde no local de trabalho.	Quando expostos a uma solicitação passiva, os empregados demonstraram estar mais propensos pedir uma falta
5.	Goulart (2015)	GOOGLE ACADÊMICO	Através de uma revisão da literatura, analisar os resultados positivos para a saúde do trabalhador e para a empresa a partir da aplicação de um programa de ginástica laboral	A ginástica laboral se mostra eficaz na relação interpessoal e proporciona melhor qualidade de vida e saúde do trabalhador
6.	Souza; Joia (2011)	GOOGLE ACADÊMICO	Verificar a eficácia da atividade física na prevenção de doenças ocupacionais (LER/DORT)	A ginástica laboral apresenta benefícios primários ao trabalhador na prevenção das doenças ocupacionais, com programas mais individualizados

DISCUSSÃO

Este trabalho tem por objetivo analisar, na literatura a respeito do tema, a importância da ginástica laboral na saúde do trabalhador, de que maneira a aplicação desta ferramenta pode interferir positivamente na saúde física e mental do trabalhador e, conseqüentemente, na sua atividade laboral.

A maior parte dos estudos que foram inseridos nesta análise ressaltam que a inserção da prática da Ginástica Laboral proporciona benefícios no tocante a prevenção e também do controle das chamadas doenças ocupacionais. Dessa maneira, a empresa, uma vez que decide por inserir a GL como estratégia de prevenção dessas doenças, deverá proceder com todas as etapas para a sua correta instalação.

Pesquisas apontam que a GL atua diretamente na atenuação do sedentarismo e estresse do trabalhador no exercício de sua função; com exercícios físicos direcionados e específicos, o trabalhador passa a se sentir mais disposto para realizar, mais concentrado, suas atividades durante todo o dia, ou pelo menos a maior parte do tempo de seu expediente (VARGAS; PEDRALLI, 2012; BRITO; MARTINS, 2012).

As atividades aplicadas em programas de ginástica laboral objetivam proporcionar relaxamento muscular, alongamento e flexibilidade nas estruturas articulares, e vantagens físicas e psicológicas, auxiliando no aumento do poder de concentração e melhora da autoestima (LARA et al., 2011; COOLEY; PEDERSEN, 2013).

Quando se analisam estudos de casos que abordam a ginástica laboral nas empresas, aqueles cujos resultados apontam os benefícios da GL representam a maioria. Guimarães e Santos (2009), em seus estudos aplicados com o operariado da construção civil do estado de Pernambuco, demonstraram que a ginástica proporcionou benefícios para os trabalhadores, ampliando a produção; após a aplicação do programa, os trabalhadores demonstraram maior foco em suas atividades laborais, encontrando um crescimento na qualidade de vida e evitando afastamentos desencadeados por doenças LER/DORT.

Os exercícios de ginástica laboral podem ser ainda mais eficazes quando os participantes influenciam na forma como os exercícios são aplicados. É o caso do estudo de Lara et al (2011), que aplicou o programa de ginástica laboral com mais de 300 trabalhadores de um escritório, objetivando analisar o índice de massa corporal, pressão arterial e outros fatores.

Os exercícios tinham duração de até trinta minutos e eram realizados exercícios aeróbicos e também alongamentos. Para fazer com que a GL se tornasse mais atraente para os trabalhadores, foi permitido que os mesmos dessem sugestões sobre as músicas que queriam ouvir durante o programa de exercícios (LARA et al., 2011).

Os resultados apontaram redução do índice de massa corporal e também da pressão arterial em ambos os sexos, com valores positivos de IMC para o sexo masculino e de pressão arterial para o sexo feminino. Os autores optaram por colocar trabalhadores sedentários no programa, e observaram que a músicas e diferentes atividades por sessão, foi algo atrativo e eficaz para os mesmos (LARA et al., 2011).

Neste sentido, Candotti et al. (2011) comentam que a Ginástica Laboral proporciona um espaço onde os trabalhadores, de maneira espontânea e livre, realizam inúmeras atividades e exercícios físicos, da maneira que se sentem bem, sendo, desta forma, muito mais que um programa repetitivo, mecanicista e engenhoso.

A ginástica laboral tem sido, de fato, uma grande aliada para as empresas, pois a maior parte dos estudos relata que grande parte das doenças que provocam o afastamento médico ocorrem devido ao acometimento por LER/DORT, acometendo trabalhadores de diversas áreas. Basicamente 90% dos gastos dos com doenças no trabalho são referentes a essas doenças ocupacionais (CANDOTTI et al., 2011; SOUZA; JOIA, 2011).

Levando-se a discussão para essa questão da prevenção das doenças ocupacionais como a LER/DORT, objeto de análise deste estudo, verifica-se que a literatura é unânime ao afirmar que a ginástica laboral possibilita vantagens, tanto para o empregado como para a empresa. Ao passo que exerce atuação para precaução dessas doenças ocupacionais, constitui num programa que tem apresentado resultados positivos na vida do colaborador, com agilidade e incisão, resultados esses que são, dentre outros, a transformação dos relacionamentos interpessoais e diminuição das dores corporais (GOULART, 2015).

Os estudos sobre o emprego na Ginástica Laboral e seus benefícios nas empresas já são realizados há um considerável tempo. Uma pesquisa desenvolvida e publicada na revista Confef, no Banco Banrisul, entre os anos de 2003 a 2006, registrou uma diminuição de aproximadamente 45% de novos registros de LER/DORT após a ginástica laboral ter sido implantada (VARGAS; PEDRALI, 2012).

Em 2014, Brito e Martins (2014) promoveram um estudo qualitativo no qual analisaram o nível de flexibilidade do quadril e tronco e elementos que se interligam com um estilo de vida fisicamente saudável e ativo em dez colaboradores da área de reitoria da Universidade Federal da Paraíba, num

período de dois meses após aplicação da ginástica laboral por meio de entrevistas semiestruturadas. A totalidade dos participantes relatou vantagens advindas da ginástica laboral, especialmente relacionados às dores musculares, flexibilidade do tronco, disposição, alimentação saudável, relações interpessoais e, como resultado disso tudo, uma melhora na qualidade de vida. Dessa forma, a ginástica laboral se posicionou como precursora de um estilo de vida considerado saudável para os funcionários.

Ou seja, estudos realizados em diferentes épocas e momentos confirmam a eficácia da implantação da ginástica laboral para a prevenção e/ou tratamento de dores provenientes de doenças ocupacionais como a LER/DORT.

Dessa forma, tendo conhecimento de que a ginástica laboral é considerada um eficiente programa para a prevenção de LER/DORT, e que sua utilização pode assegurar à empresa um custo menor em relação ao tratamento dessas doenças e, acima de tudo, fazer com que o trabalhador se sinta motivado no ambiente de trabalho, é necessário que haja um trabalho coletivo, multidisciplinar, com participação de profissional de educação física, médico ocupacional, técnico em segurança do trabalho e também pessoas que trabalham na área de recursos humanos; todo esse conjunto, certamente trará maior vantagem a empresa e haverá, de certa forma, menos pessoas doentes e/ou desmotivadas (SOUZA; JÓIA, 2011; COOLEY; PEDERSEN, 2013).

Pode-se considerar que a ginástica laboral é uma estratégia importante como medida de promover a qualidade de vida, redução do estresse e trazer benefícios, como a prática de exercício físico, a saúde do trabalhador de ordem social, econômica e psicológica. Tanto os trabalhadores quanto as empresas são beneficiados com a prática da ginástica laboral, uma vez que isso reduz os gastos com assistência médica e com o afastamento do trabalhador pelo desenvolvimento de alguma das doenças, tanto físicas quanto psicológicas.



CONCLUSÃO

Diante da análise realizada com base nos estudos referentes à temática, pode-se concluir que os resultados manifestam que a ginástica laboral pode ser uma alternativa eficiente de intervenção para atenuar os problemas de saúde no ambiente laboral, especificamente as doenças ocupacionais como a ler/dort.

Observam-se funcionários que fazem uso da ginástica laboral de forma regular potencializam seus elementos sociais, físicos e psicológicos, além de expandir a produtividade na empresa, pelo fato de se apresentarem mais preparados e motivados para a execução das tarefas, incorrendo em considerável rendimento financeiro para a empresa.

Realizar cuidados ao capital humano da organização é primordial para o sucesso da mesma e, com a aplicação da ginástica laboral, as empresas têm a possibilidade de promover alívio de sobrecargas emocionais e físicas de seus colaboradores.

Tendo em vista que os trabalhadores, no ambiente de trabalho, têm suas vidas expostas a situações em que é preciso fazer uso de muita força, ou realizar esforços com repetição, além de terem que aguentar sobrecargas, a maior parte dos estudos analisados foi unânime ao ressaltarem a importância da ginástica laboral e sua influência na motivação e na qualidade de vida do colaborador.

REFERÊNCIAS

BOTELHO, V. H.; WENDT, A.; PINHEIRO, E. S.; CROCHEMORE-SILVA, I. Desigualdades na prática esportiva e de atividade física nas macrorregiões do Brasil: PNAD, 2015. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2021;26:e0206. DOI: 10.12820/rbafs.26e0206.

BRITO, E. C. O.; MARTINS, C. O. Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 25, n. 4, p.445-454, out./dez. 2012.

CANDOTTI, C. T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. Rev. bras. ciênc. esporte. 2011.

COOLEY, D.; PEDERSEN, S. A pilot study of increasing non purposeful movement breaks at work as a means of reducing prolonged sitting. J Environ Public Health. 2013

FERNANDES, Eda Conte. Qualidade de vida no trabalho: como medir para melhorar. Salvador: Casa da Qualidade, 2016.

FERREIRA, Mário César; ALVES, Luciana; TOSTES, Natália. Gestão de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) no Serviço Público Federal: o descompasso entre problemas e práticas gerenciais. Revista de Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, DF, v. 25, n. 3, p. 319- 327, jul./set. 2012.

FERREIRA, Karina da Silva; SANTOS, André Pereira dos. Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, dezembro/2013.

GARCIA, Ysrael Moura. Qualidade de Vida no Trabalho segundo a percepção dos técnicos administrativos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE). Organizações em contexto, São Bernardo do Campo, v. 13, n. 26, p. 195-214, jul-dez. 2017.

GOULART, Herivelton Gomes. Os benefícios da ginástica laboral e sua ação direta na prevenção das LER/DORT. Revista Faipe, 2015.

LARA, A.; YANCEY, A. K.; TAPIA-CONYE, R.; FLORES, Y.; KURI-MORALES, P.; MISTRY, R. et al. Pausa para tu salud: reduction of weight and waistlines by integrating exercise breaks into workplace organizational routine. Prev Chronic Dis. 2011.

LAUX, R. C.; et al. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. Ciencia & trabajo. vol.18 no.56 Santiago ago. 2016.

LEITE, N.; MENDES, R; Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas – Revista e ampliada 3ª edição, Editora Manole, São Paulo, 2014.

MONTEIRO, A. L. Acidentes de trabalho e doenças ocupacionais: conceitos, processos de conhecimento e de execução e suas polêmicas. 5.ed. São Paulo: Saraiva, 2014.

NASCIMENTO, Leandro José do. A influência da ginástica laboral no desempenho dos funcionários nos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Pernambuco: Vitória de Santo Antão, 2017.

OLIVEIRA, J. R. G. A prática da ginástica laboral. 7 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2012.

SANTOS, J. F. et al.,. Relação entre qualidade de vida e capacidade para o trabalho em funcionários do poder judiciário. Revista brasileira de medicina do trabalho. v. 16, n.1, jan. 2018.

SERRA, M. V. G. B.; PIMENTA, L. C.; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão de literatura. Revista Pesquisa em Fisioterapia. 4(3):197-205, dez. 2014.

SIMÕES, M. R. L.; ASSUNÇÃO, A. A.; MEDEIROS, A. M., Dor musculoesquelética em motoristas e cobradores de ônibus da Região Metropolitana de Belo Horizonte, Brasil, Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 5, Maio, 2018.

SOUSA, S, R. MACEDO, C, G. MÉLO, R, S. Competências ostensivas: o cotidiano de professores de educação física atuantes em academias de musculação. Revista Movimento, nov, 2020.

SOUZA, B. C. C; JOIA, L. C. Relação entre Ginástica Laboral e prevenção das doenças ocupacionais: um estudo teórico. Revista Conquer – FASB, Teixeira de Freitas, 2011.

VARGAS, Roberto Schardosim; PEDRALLI, Marinei Lopes. A incidência de LER e DORT dos colaboradores do Banco do Estado do Rio Grande do Sul no Município de Torres, RS: uma proposta de um programa de ginástica laboral. Revista Digital, Buenos Aires, ano 17, n. 175, 2012.

VIEIRA, Leandro Ricardo dos Santos. Ginástica laboral: abordagem funcional do profissional de educação física. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2011.