

A ginástica laboral como estratégia de melhoria das condições de trabalho.

Bruna Eduarda Aparecida SANTOS¹

Geisiane Silva VILELA¹

Paulo Antônio ALVES¹

Jeferson Leandro de PAIVA²

RESUMO: Vivencia-se um período em que as relações de trabalho vêm passando por significativas transformações. Essas alterações englobam a jornada de trabalho, a questão salarial, os benefícios para a previdência, as condições de trabalho e outras. Neste contexto, este trabalho de pesquisa se pauta pela análise do emprego da ginástica laboral dentro de uma empresa e os possíveis benefícios proporcionados por essa estratégia. Sendo uma prática coletiva, porém, moldada de acordo com cada função exercida, sendo bem detalhada para obter o controle da atividade e um bom resultado, com isso, além de prevenir também poderá incentivar o trabalhador ser mais ativo, tendo um melhoramento da saúde física.

Palavras chave: Benefícios da Ginástica Laboral. Saúde. Vida.

1 - Graduanda em Bacharel de Educação Física nas Faculdades Integradas de Fernandópolis - Fundação Educacional de Fernandópolis - FEF/FIFE. Fernandópolis, SP – Brasil;

2 - Professor Mestre. Orientador na Fundação Educacional de Fernandópolis – Faculdades Integradas de Fernandópolis FEF/FIFE. Fernandópolis, SP – Brasil;

ABSTRACT

We experience a period in which labor relations come undergoing significant transformations. These changes encompass the workday, the salary issue, the benefits for the foresight, working conditions and other. This context, this research work is agenda by analysis of employment of labor gymnastics within a company and the possible benefits provided by this strategy. Being a collective practice, however shaped according to each function exerted, being well detailed to get control the activity and a good result, with this, besides preventing also may encourage the worker be more active, having a improvement of physical health.

KEY WORDS: Labor Gymnastics Benefits. Health. Life.

1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) pode ser conceituada como um conjunto de práticas físicas, elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as. A GL é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional além de prevenir doenças. No Brasil, é uma das formas mais utilizadas de intervenção no trabalho (ROSSATO et al., 2013; GRANDE et al., 2011).

Segundo Rossato e seus colaboradores (2013) e Figueiredo e Mont'Alvão (2005), a GL é a prática de exercícios físicos realizados coletivamente durante a jornada de trabalho, prescrito de acordo com a função exercida pelo trabalhador. Essa prática tem como finalidade prevenir doenças ocupacionais, distúrbios físicos e emocionais e promover o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal: conhecendo, respeitando, amando e estimulando o próprio corpo, através de relaxamento, alongamento, exercícios de compensação aos movimentos repetitivos, à ausência de movimentos, ou a posturas desconfortáveis manifestadas durante o período de trabalho.

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), são afecções e dores suscitadas por esforço repetitivo ou sobrecarga estática que incide estruturas musculares, nervos, ligamentos, tendões e outras estruturas, vista como um grande problema de saúde pública e também na área de Saúde do Trabalhador (ZAVARIZZI; CARVALHO; ALENCAR, 2019). As LER/DORT podem dispor de diversos fatores que acarretam dor no membro afetado, redução da força muscular e articulações, parestesias, fadiga, entre outros (DALE; DIAS, 2018).

Deste modo, na tentativa de evitar que os colaboradores venham sofrer com patologias provenientes do labor, as empresas têm adotado a GL como uma alternativa da redução do absenteísmo, aumento da

produtividade, prevenção de doenças ocupacionais e melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores (GRANDE et al., 2011).

Atualmente no Brasil a prática da GL está longe de ser a ideal, apesar de existir uma perspectiva de ser obrigatória para empresas cujo número de colaboradores ultrapasse 100, entretanto, é uma área em constante expansão e que se faz uma reflexão: se existe uma melhoria na qualidade de vida do funcionário consequentemente há uma maior produtividade, maior lucro para a empresa, então vale apenas investir na proposta. Raramente os trabalhadores possuem convênio médico, desta forma a prevenção diminuiria a quantidade de consultas, cirurgias e grande fluxo no Sistema Único de Saúde (SUS). A institucionalização da Política de Saúde do Trabalhador no Brasil vem sendo desenvolvida desde a Constituição Federal de 1988, que incorporou a saúde do trabalhador como área de competência própria da saúde (BRASIL, 1998).

Miranda e Dias (1999) realizaram um estudo com trabalhadores de diversos setores, ratificando que a maioria das LER/DORT registradas no Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) ocorrem em funcionários que trabalham no setor executivo, principalmente caixa de bancos, conforme apresentado na tabela a seguir:

Tabela 1 – Distribuição dos trabalhadores portadores de LER, segundo função, Salvador-BA.

FUNÇÃO	%
1. CAIXA DE BANCO	20,0
2. ESCRITURÁRIO	14,3
3. AUXILIAR ADMINISTRATIVO	10,1
4. CAIXA DE SUPERMERCADO	8,6
5. DIGITADOR	8,1
6. ATENDENTE	4,3
7. OPERADOR INDUSTRIAL	3,8
8. TELEFONISTA	3,4
9. AUXILIAR DE PRODUÇÃO	3,2
10. SECRETÁRIA	3,1

Fonte: Miranda e Dias (1999).

Conforme dados observados na tabela, se as empresas aplicassem a GL atuando como meio de prevenção às doenças ocupacionais do labor, se desde o primórdio ela fosse praticada, traria assim uma melhoria na qualidade de vida e promoção da saúde dentro do setor negocial reduzindo assim as LER/DORT.

O que corrobora com o estudo demonstrado na tabela, é reforçado por Regis Filho e seus colaboradores (2006), é notável que os fatores mais consideráveis dos LER/DORT são: força excessiva, repetição, posturas inadequadas, compressão mecânica das estruturas dos membros superiores e regiões anexas e o tempo exíguo para a realização de um determinado trabalho.

É visível que a GL proporciona diversos benefícios tanto para os colaboradores quanto para as empresas, visto que é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional. Assim, a partir da diminuição do sedentarismo, do controle do estresse e da melhoria da qualidade de vida, o aumento do desempenho ocorrerá naturalmente.

2. GINÁSTICA LABORAL

O trabalho humano ocorre desde a era primitiva onde nossos ancestrais saíam de sua moradia em busca do sustento, elaboravam equipamentos para caça, pesca e cultivo. Vemos então o trabalho como ferramenta principal para o desenvolvimento da sociedade, porém, quando o trabalho é executado com grande esforço em busca de construir e realizar sonhos gera uma contradição, pois, não há uma preocupação no que esses esforços podem trazer para nossa vida, quais as consequências de jornadas exaustivas podem causar a saúde, e acabam ocasionando vários desgastes físicos e psicológicos. Historicamente, a primeira descrição de reclamações dolorosas provenientes de atividades relacionadas ao trabalho foi feita, provavelmente, por Ramazzini, em 1713. (FUNDACENTRO 2020).

Os primeiros registros da prática de Ginástica Laboral são de 1925. Neste ano, na Polônia, operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação particular. Alguns anos depois esta ginástica foi introduzida na Holanda e na Rússia. No início da década de 60, ela começou a ser praticada na Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão. Os Estados Unidos adotaram a Ginástica Laboral em 1968. Os norte-americanos criaram a *International Management Review*, uma das mais significativas avaliações sobre a saúde do trabalhador pelo exercício físico. No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários foram registradas em 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos com opções de lazer e esporte para os seus funcionários, como a Fábrica de Tecido Bangu, a pioneira e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil (AABB) (PILOTO, BERGAMSCHI 2004 p.4-11).

Soares; Assunção e Lima (2006) apontam três classificações de GL, estas são aplicadas de acordo com o horário e objetivo. A primeira delas é a Ginástica Laboral preparatória, definida como exercício físico empregue no início da jornada de trabalho, com ato preventivo, aquece os grupos musculares e articulações que

serão utilizadas. Em segundo é apontado a Ginástica Laboral compensatória, aplicada no meio do expediente sua função é minimizar as tensões musculares propiciadas pela jornada de trabalho e também, prevenir a fadiga. Por fim, aplicada no término do expediente, tem-se a Ginástica Laboral relaxante, esta por sua vez tem o intuito de reduzir as tensões musculares acumuladas por todo o corpo.

Nota-se que a ginástica laboral teve sua criação logo após o surgimento da Revolução Industrial que substituiu o meio de trabalho artesanal por máquinas e inúmeras inovações tecnológicas aumentando as produções em massa, tornando o cotidiano do trabalhador ainda mais exaustivo e, cansativo e consequentemente, prejudicando a sua saúde. Salienta-se que a Revolução Industrial também trouxe com ela o aumento do número de doenças como estresse e os distúrbios osteomusculares (DORT) relacionados ao trabalho, conhecidas como doenças da “Nova Era”, que trouxeram muito prejuízo para a saúde do trabalhador e para o bolso dos empregadores (LIMA, 2004).

Esses prejuízos fizeram com que as organizações empresariais vissem o exercício físico como um ótimo aliado para esses problemas, sendo atividade física uma necessidade na vida do trabalhador. No início foi um grande desafio, pois a ginástica laboral (GL) só era vista como meio econômico, uma forma de aumentar a produtividade do trabalhador, enfatizando sempre o capital. Hoje a GL é vista e considerada como uma medida de prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais e acidentes de trabalho e integração entre os funcionários, ou seja, a GL cuida da integridade física.

A ginástica laboral pode ser compreendida como uma atividade física realizada no ambiente de trabalho, durante o expediente, com exercícios de compensação, entre inúmeros exercícios em sessões de 5, 10 ou 15 minutos. A ginástica laboral pode ser realizada antes, durante ou após a jornada de trabalho. Para Mendes e Leite (2004), “a ginástica laboral pode ser classificada quanto ao horário de execução e quanto ao objetivo que possui”.

3. TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL

São caracterizados três tipos de ginástica laboral, segundo Lima (2004): a preparatória, a compensatória e a relaxante.

A ginástica laboral preparatória é ministrada no começo do expediente do turno em que o empregado trabalha. ou seja, no início do turno da manhã, da tarde ou da noite. Normalmente é realizada no posto do trabalho, após o funcionário ter realizado o rápido ritual de entrada, como passar, trocar de roupa etc. A ginástica laboral preparatória, quando ministrada no horário da manhã possui o objetivo de ajudar a melhorar o dia de trabalho.

A ginástica laboral compensatória refere-se à ginástica laboral aplicada no meio do expediente de trabalho – uma pausa ativa após 3 ou 4 horas do início do trabalho. Em algumas empresas a ginástica laboral compensatória é ministrada antes ou após o maior intervalo do turno, almoço ou jantar. Tem como objetivo avaliar as tensões, fortalecer os músculos do trabalhador, interromper a monotonia e, principalmente, compensar os esforços repetitivos, sobrecargas e posturas incorretas.

A ginástica laboral relaxante é aplicada no fim do expediente e deve ser iniciada 10 a 15 minutos antes do término do expediente de trabalho. Indica-se esse tipo de ginástica para os trabalhadores que atendem ao público como, por exemplo, bancários e atendentes de informações ou do serviço de atendimento ao cliente. Esses trabalhadores necessitam relaxar, massagear todo corpo e extravasar as tensões acumuladas nas regiões dorsal, cervical, lombar, plantar dos pés e ombros. O objetivo principal é o relaxamento muscular e mental dos trabalhadores.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo Geral

Apontar a eficácia da Ginástica Laboral na melhoria do trabalho através de pesquisas já realizadas e publicadas nas redes de dados científicos, verificando o grau de satisfação e bem estar físico e psíquico dos praticantes, analisando crenças e as dificuldades enfrentadas pelos colaboradores mediante a prática de atividade física dentro do local de trabalho.

4.2. Objetivos Específicos

- Orientação sobre Ergonomia;
- Identificar os benefícios percebidos da Ginástica Laboral pelos trabalhadores da empresa como: recomposição da coordenação motora, diminuição do sedentarismo, controle do estresse, melhoria de dores causadas por uma postura prejudicial e movimentos repetitivos;
- Verificar se houve melhora no relacionamento entre trabalhadores;
- Detectar e analisar o nível de satisfação dos trabalhadores;
- Estimular a prática da ginástica laboral.

5. METODOLOGIA

Esse artigo é realizado através da rede mundial de computadores, no qual analisa artigos publicados em base de dados científicos e considerados todos os artigos científicos disponibilizados como texto completo e gratuito nas bases de pesquisa, independente do idioma, efetuada através de pesquisas em base de dados como Scielo, Bireme e Pub Med, Lilacs, com palavra-chave: Ginastica Laboral, Importância da GL, Melhoria na qualidade de trabalho, Saúde do trabalhador e LER/DORT.

São analisados documentos publicados até o momento atual com o objetivo de investigar o quanto a empresa se empenha em proporcionar a GL aos seus funcionários e o quanto realmente há de melhoria no rendimento, execução de trabalhos, produção e na qualidade de vida geral de todos os seus colaboradores.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visto que o trabalho é de extrema importância na vida do homem, torna-se essencial a prática de maneira adequada evitando que o mesmo propicie problemas ocupacionais.

Num estudo realizado por Mezzomo et al., com 60 condutores de autocarro do sexo masculino com média de 37,06 anos de idade, visando verificar os efeitos de um programa de GL na coordenação motora global e tempo de reação de condutores de autocarros urbanos. Os participantes foram divididos aleatoriamente em dois grupos nos quais os integrantes do grupo 1 praticariam a GL duas a três vezes por semana com duração de aproximadamente 15 minutos, num período mínimo de 1 ano e não apresentavam qualquer tipo de lesão física que impedisse a participação no estudo ou a realização de exercícios fora do ambiente de trabalho e quem integrava o grupo 2 não participariam do programa de GL. As aulas tinham enfoque em exercícios de alongamento, aquecimento, relaxamento e atividades recreativas e eram realizadas sempre no início da jornada de trabalho, além disso, eram realizadas individualmente, em duplas ou em grupos. Ao final do estudo os resultados apontaram que a prática da GL apresenta efeitos benéficos na coordenação motora global, fator que pode ser explicado devido à aplicação do programa no início da jornada de trabalho, servindo de "preparação", denominada ginástica preparatório.

Grande, Silva e Parra (2014) obteve, como resultado com 70% do grupo de colaboradores do gênero feminino do setor administrativo, após a realização do estudo, constatou que a Ginástica Laboral é uma intervenção estratégica que atua na ascensão da saúde do trabalhador, em um ensaio clínico randomizado por

cluster publicado recentemente, percebeu-se que os benefícios da GL são altos em relação a massa corporal, flexibilidade e força muscular, realizando durante o expediente alongamentos e ginastica laboral preparatória no início do trabalho, como ato preventivo, na qual possibilita um melhor desempenho na vida social, no ambiente de trabalho e pode até colaborar para a mudança de comportamento em direção de um estilo de vida ativo, entretanto a GL não foi efetuada para aprimorar a melhora da aptidão física relacionados à saúde dos colaboradores.

Soares; Assunção e Lima (2006) , estabelecem em seu estudo com funcionários de uma empresa de teleatendimento, que a GL no primeiro momento, em que os colaboradores podem não enxergar os benefícios e relutar em fazer os exercícios, mas com o passar do tempo vão perceber os ganhos que estão tendo e também a melhora no ambiente de trabalho, cabe ao profissional de educação física que estará ministrando os exercícios usar técnicas para que o colaborador se sinta motivado em fazer os exercícios Ex: Fazer a ginastica compensatória com música, fazer sempre no mesmo horário e diariamente os exercícios, buscar várias maneiras de diversificar as atividades e estar sempre incentivando os colaboradores e mostrando os benefícios dos exercícios.

Os benefícios da GL no ambiente de trabalho são vários: prevenção de Doenças Laborais, redução do sedentarismo, melhora o condicionamento físico, reduz a fadiga, combate tensões, melhora a autoestima, aumento da produtividade, diminuição dos afastamentos. Um programa de GL bem implantado na empresa irá trazer ao colaborador um ganho muito grande de qualidade de vida, e a empresa ganhara um funcionário bem mais motivado e com uma diminuição grande de afastamentos por várias doenças causadas por uma postura errada, movimento repetitivo ou mesmo por uma depressão e sem contar o ganho de interação e descontração entre os funcionários melhorando o ambiente de trabalho e assim melhorando a produtividade.

Em 2011, Grande e colaboradores realizaram uma pesquisa entre praticantes e não praticantes da GL na qual participaram homens e mulheres (predominantes) da Universidade Estadual de Londrina, estes continham uma média de idade de 44,3 anos. Destes, 54,8 % não participavam do programa (GL). Ao comparar homens e mulheres é notável que, existe uma participação menor entre homens, além de consumirem mais bebida alcoólica também consomem insuficientemente frutas e verduras sendo mais prevalente entre os não praticantes.

Foram analisados trabalhadores técnico-administrativos da Universidade Estadual de Londrina (UEL), excluindo-se estagiários e docentes, praticando 15 minutos de alongamentos diários, desenvolvido por alunos estagiários cursos do Centro de Educação Física e Esporte da UEL, objetiva a inserção de atividade física e da GL.

Outro estudo foi realizado em 2016 por Laux e demais ajudantes, onde teve como característica a ginástica compensatória, no qual avaliaram 113 funcionários de uma empresa de resíduos industriais da cidade de Chapecó – SC. Os mesmos tinham idade entre 17 e 53 anos, exerciam funções no setor administrativo ou setor de produção além de que, deviam ter no mínimo 75% de frequência nas aulas de GL e estar contratado há no mínimo dois anos (período do estudo). Os resultados mostraram uma redução de 51,52 % no quadro de absenteísmo tanto por doenças sistêmicas quanto por doenças osteomusculares.

Em estudo mais recente realizado por Moura, Martins e Ribeiro em 2019 foi constatado que os profissionais da área da saúde mais afetados são os profissionais de enfermagem, pois, os mesmos exercem diversas atividades repetitivas, com sobrecargas, além de determinada postura adotada durante o expediente. Dos 260 participantes da pesquisa 175 (67,30%) queixaram de dor nos últimos 12 meses. As queixas mais frequentes apresentadas foram respectivamente coluna lombar, coluna cervical, coluna dorsal e os menos identificados com sensação de dor foram os cotovelos. Ao final da pesquisa concluiu-se que dentre todos os fatores avaliados o que mais determina o aparecimento de dores osteomusculares é o tempo, o estudo visa a implantação da GL para os profissionais.

Abaixo dispomos uma tabela com os respectivos autores citados, a função exercida pelo colaborador na empresa e a prática da Ginastica Laboral.

Tabela – Autores- função de trabalho- prática de GL.

Autores do Artigo	Ambiente de trabalho (Atividade laboral)	Tipo de ginastica
Mezzomo et al. (2014)	Motoristas	Ginástica preparatória
Grande; Silva e Parra (2014)	Administradores	Ginástica preparatória
Soares; Assunção e Lima (2006)	Teleatendimento	Ginástica compensatória
Grande et al. (2011)	Técnico-administrativos	Alongamento
Laux et al. (2016)	Administradores e braçais	Ginástica compensatória
Moura; Martins e Ribeiro (2019)	Enfermeiros	Ginástica relaxante

A tabela nos remete a refletir sobre a GL, qual a função, a jornada de trabalho e tipo de ocupação do colaborador, visto que ela é de grande importância para prevenção de doenças ocupacionais adquiridas através das posturas inadequadas adotadas pelos trabalhadores, acabam por ocasionar encurtamento e estiramento muscular, tendinites, LER/DORT e lombalgias, é primordial a disposição de profissionais preparados para que

não ocorra nenhum dano ou lesão, relacionada à prática da GL, a fim de não causar um prejuízo ao colaborador ao invés de propiciar o bem estar do mesmo.

A função principal do profissional de educação física é atuar na prevenção desses problemas físicos. O crescimento dos programas de atividade física nas empresas já contribui para maior união entre profissionais da área de saúde. É importante que seja respeitado o espaço de atuação de cada um, para que esse trabalho tenha resultados concretos e determine um caminho para uma vida mais saudável também no ambiente de trabalho.

A ginástica laboral é um trabalho específico que exige do profissional profundos conhecimentos em correção postural. Ele não pode transferir a academia para dentro da empresa, então utiliza dos recursos dispostos para proporcionar a prática de exercícios dentro da própria empresa.

Os benefícios são encontrados de diversas formas, principalmente por ser de baixo custo, pois a realização desses exercícios depende muito mais da vontade, da disposição, do querer fazer, do comprometimento com si próprio do que qualquer outra coisa. Manter-se bem e com saúde deveria estar relacionada e fazer parte do cotidiano das pessoas.

Lembrando-se que se faz necessária a orientação de pessoas capacitadas para que não ocorra nenhum descontentamento durante a realização dos exercícios.

7. CONCLUSÃO

Apesar ainda de muitas empresas relutar em investir em um programa de GL ela vem crescendo muito nas empresas que aderem e se beneficiam com esse programa e entendendo que os custos são bem pequenos quando comparado aos ganhos de produtividade e motivação do seu colaborador.

A importância da atividade física para manutenção da saúde é de fato primordial, a promoção da vida de forma sadia e a prevenção das doenças estão intimamente relacionadas com o estilo de vida, onde se caracteriza a atividade física como fundamental para se manter uma vida saudável, refere-se deste modo a diminuição do sedentarismo e um melhor relacionamento interpessoal.

Para que uma mudança no estilo de vida das pessoas em nível de atividade física aconteça se faz necessário que a própria população olhe para esta questão com outros olhos, mudem seus modos de pensar, suas posições físico-sociais. A atividade física precisa então ser uma opção de fácil escolha, de caráter sustentável e de aparência agradável para assim poder promover mudanças permanentes e significativas no estilo de vida de cada um.

Para que essa proposta tenha um início e que venha valer a pena é necessário que uma análise do local de trabalho seja feita, pois assim auxiliará na realização da ginástica laboral. O uso somente de alongamentos e relaxamentos ao decorrer da sua utilização passa a não ser mais capaz de atuar com eficácia sobre a má postura durante seis ou oito horas de trabalho, por isso um trabalho em conjunto com exercícios físicos ajuda a melhora expressivamente.

O desenvolvimento e a adequação de novas posturas exigem mudanças em nossos valores dispensados a saúde e em nossas atitudes durante o dia a dia, devemos então repensar na maneira que conduzimos a nossa vida, o nosso trabalho e a cultura que temos a respeito da qualidade de vida que queremos, e a essa busca incansável de soluções para os problemas gerados pela má relação que temos com a prática de exercícios físicos é que deveria nos manter mais fortes e determinados para mudar essa realidade que vivenciamos, assim o nosso exemplo pode ser seguido e copiado melhorando para as gerações futuras.

Por fim, concluímos que um programa de promoção a saúde do colaborador deve ser criado com o objetivo de abordar e minimizar as possíveis deficiências que possam aparecer em um indivíduo e também em seu posto de trabalho, devendo então incluir algumas sessões de ginástica laboral, palestras mensais e dicas semanais interdependentes, que vão acabar proporcionando-os uma melhor qualidade de vida.

Assim através desse estudo constata-se que em todas as empresas analisadas houve um desenvolvimento satisfatório através da prática da GL, pois a atividade se mostra relevante para a melhora da qualidade de vida dos funcionários dentro e fora da empresa, pois se torna um hábito diário que previne doenças ocupacionais, há de melhoria no rendimento, execução de trabalhos, produção e na qualidade de vida e geral de todos os seus colaboradores.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal; 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm> Acesso em 20 de junho de 2020.
- DALE A. P.; DIAS M. D. A. A **'Extravagância' de trabalhar doente: o corpo no trabalho em indivíduos com diagnóstico de LER/DORT**. Trab Educ saúde. Vol 16,n 1, 2018.
- FIGUEIREDO, F.; MONT'ALVÃO, C. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2005
- FUNDACENTRO. **LER/ DORT**. Disponível em: <<http://www.fundacentro.gov.br/>>. Acesso em: 21 junho 2020.
- GRANDE A. J.; LOCH, M. R.; GUARIDO, E. A.; COSTA, J. B. Y.; GRANDE, G. C.; REICHERT F. **Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral**. Rev bras cineantrpon. Desempenho hum. Vol 13, n 2, 2011.
- GRANDE, A, J; SILVA, V; PARRA, S, A. **Efetividade da ginástica laboral na aptidão física: estudo randomizado não controlado**. São Paulo: Einstein. 2014.
- LAUX R. C.; PAGLIARI P.; EFFITING JUNIOR J. V.; CORAZZA S. T. **Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos**. Cienc Trab. Vol 18, n 56, 2016.
- LIMA, D. G. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2004.
- MEZZOMO S. P. ; CARDOZO P. L.; KATZER I. K. ; SANTOS D. L.; CORAZZA S. T. **A influência da ginástica laboral na coordenação motora global e no tempo de reação de condutores de autocarro**. Motri. Vol 10, n 4, 2014.
- MIRANDA CR, DIAS CR. **LER - Lesões por esforços repetitivos, uma proposta de ação preventiva**. Revista CIPA 1999.
- MOURA M. I. R. L.; MARTINS M. M. F. P. S.; RIBEIRO O. M. P. L. **Sintomatologia musculoesquelética dos enfermeiros no contexto hospitalar: contributo do enfermeiro de reabilitação**. Rev. Enf. Ref. Vol IV, n 23, 2019.
- PILOTO, E.; BERGAMSCHI, E. C. **Ginástica laboral**. Revista Educação Física, Rio de Janeiro-RJ, n.13, p.4-11, Agosto 2004.
- REGES FILHO G. I.; MICHELS G.; SELL I. **Lesões por esforços repetitivos/ distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em cirurgões dentistas**. Rev bras epidemiol. Vol 9, n 3, 2006.
- ROSSATO, L. C.; DUCA, G. F. D.; FARIAS, S. F; NAHAS, M. V. **Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil**. Ver bras educ fís esporte. Vol 27, n 1, 2013.

SOARES R. G.; ASSUNÇÃO A. A.; LIMA F. P. A. **A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema.** Rev bras saúde ocup. Vol 31, n 114, 2006.

ZAVARIZZI C. P.; CARVALHO R. M. M.; ALENCAR M. C. B. **Grupos de trabalhadores acometidos por LER/DORT: relato de experiência.** Cad Bras Ter Ocup. Vol 27, n 3, 2019.