

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA AS DOENÇAS OCUPACIONAIS

BENEFITS OF GYMNASTICS FOR OCCUPATIONAL DISEASES

Sabrina Albuquerque Bolsonello

Graduado em Educação Física pela Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)

Cleiton Marino Santana

Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT).

Adeliana Cristina Siqueira Santos

Mestra em Educação Física (PPGEF-UFMT).

Géssica Adriana de Carvalho Lúcio

Doutoranda em Educação (PPGE-UFMT). Mestra em Educação Física (PPGEF-UFMT).

Austrogildo Hardmam Junior

Mestre em Ensino da Educação Física (PPGE-UNIC/UFMT).

RESUMO

A Ginástica Laboral foi criada para ajudar os trabalhadores, ela tem baixa intensidade e tem como objetivo melhorar a saúde dos colaboradores e prevenir lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional. Doenças ocupacionais são associadas ao trabalho e as condições de trabalho ao qual é submetido, muitas vezes não podem ser evitadas, pois são derivadas a um longo período de trabalho de determinadas atividades. Ao implementar a Ginástica Laboral na empresa, tanto os colaboradores como a empresa terão benefícios pois terá aumento na produtividade, melhora o engajamento dos colaboradores, diminui o sedentarismo, reduz a fadiga, combater doenças ocupacionais como LER e DORT, melhora a consciência corporal, entre outras inúmeras qualidades que a Laboral pode trazer para o âmbito de trabalho. As doenças ocupacionais podem trazer sérios riscos aos trabalhadores levando ao afastamento, o que gera um prejuízo para o empregador. Uma dessas doenças ocupacionais é LER - uma lesão por esforço repetitivo, ela é causada pelo exercício prolongado e repetitivo de determinado movimento, ela reduz significativamente a capacidade do colaborador para o trabalho podendo levar a aposentadoria por invalidez. As empresas que utilizam a Ginástica Laboral apresentam em seu ambiente um menor gasto e um menor afastamento de trabalhadores por doenças ocupacionais, pois são realizados exercícios específicos para cada área, às atividades podem variar em média de 10 a 15 minutos, que ao invés de atrapalhar aumenta a qualidade do serviço.

Palavras-chave: Doenças Ocupacionais. Ginástica Laboral. Lesões.

ABSTRACT

Labor gymnastics was created to help workers; it has low intensity and aims to improve the health of employees and prevent injuries and other illnesses caused by occupational activity. Occupational diseases are associated with work and the work conditions to which it is submitted, often cannot be avoided, as they are derived from a long period of work in certain activities. By implementing Labor Gymnastics in the company, both employees and the company will have benefits as it will increase productivity, improve employee engagement, reduce sedentary lifestyle, reduce fatigue, fight occupational diseases such as RSI and WMSD, improve body awareness, among other numerous qualities that Laboral can bring to the workplace. Occupational diseases can pose serious risks to workers, leading to leave, which causes harm to the employer. One of these occupational diseases is RSI - a repetitive strain injury, it is caused by prolonged and repetitive exercise of a certain movement, it significantly reduces the employee's ability to work and can lead to disability retirement. Companies that use labor gymnastics have lower costs in their environment and fewer workers leave due to occupational diseases, as specific exercises are performed for each area, activities can vary on average from 10 to 15 minutes, which instead of getting in the way increases the quality of service.

Keywords: Occupational diseases. Labor gymnastics. Injuries.



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral foi criada para ajudar os trabalhadores, ela tem baixa intensidade e tem como objetivo melhorar a saúde dos colaboradores e prevenir lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional. Doenças ocupacionais são associadas ao trabalho e as condições de trabalho ao qual o funcionário é submetido, muitas vezes não podem ser evitadas, pois são causadas por um longo período de trabalho de determinadas atividades.

Ao implementar a Ginastica Laboral na empresa, tanto os funcionários como a empresa terão benefícios pois terá aumento na produtividade, melhora o engajamento dos funcionários, diminui o sedentarismo, reduz a fadiga, ajuda a combater doenças ocupacionais como LER e DORT, melhora a consciência corporal, entre outras inúmeras qualidades que a Ginástica Laboral pode trazer para o âmbito de trabalho.

As doenças ocupacionais podem trazer sérios riscos aos trabalhadores levando ao afastamento, o que gera um prejuízo para o empregador. Uma dessas doenças ocupacionais é LER - uma lesão por esforço repetitivo, ela é causada pelo exercício prolongado e repetitivo de determinado movimento, ela reduz significativamente a capacidade do colaborador para o trabalho podendo levar a aposentadoria por invalidez.

As empresas que utilizam a Ginastica Laboral apresentam em seu ambiente um menor gasto e um menor afastamento de trabalhadores por doenças ocupacionais, pois são realizados exercícios específicos para cada área, às atividades podem variar em média de 10 a 15 minutos, que ao invés de atrapalhar aumenta a qualidade do serviço. Sendo assim os colaboradores envolvidos nas atividades têm uma qualidade de vida melhor, prevenindo futuras doenças ocupacionais.

Espera-se que o trabalhador que praticar Ginastica Laboral e cuidar da saúde ocupacional pode reduzir os casos de doenças ocupacionais no trabalho tendo maior rendimento no âmbito do trabalho, disposição no dia a dia e mais qualidade de vida.

Os objetivos da Ginástica Laboral são: aumentam a disposição e a motivação; diminui as dores e tensões musculares; relacionam-se mais, há um melhor trabalho em equipe; aumenta a força, resistência e velocidade; melhora a saúde nos seus aspectos, social, físico, mental e espiritual (MENDES; LEITE, 2004).

Diante dessa situação, o objetivo deste artigo é abordar os benefícios da Ginástica Laboral para as Doenças Ocupacionais com a prática sendo executada dentro do período determinado e com o melhor modelo da Ginástica Laboral, sendo escolhido pela empresa juntamente com o profissional de Educação Física para uma resposta eficiente e de qualidade.

DESENVOLVIMENTO

GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral (GL), assim como, a atividade física tem como um de seus objetivos a prevenção dos principais efeitos dos distúrbios ocupacionais. Cabe a inclusão de profissionais de Educação Física a ministrar o Programa de Ginástica Laboral (PGL) de posição preventiva, por conter atividade física e recreativa (MENDES, 2012).

A Ginástica Laboral compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT (OLIVEIRA, 2006).

Segundo Martins (2001), são exercícios efetuados no próprio local de trabalho, com sessões de cinco, 10 ou 15 minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento e, também reduz a incidência das dores e lesões mais comuns, como lombalgia, cervicalgia e tendinites, causadas, dentre outros fatores, por estresse e má postura.

A ginástica laboral, que aparenta ser uma atividade nova, surgiu em 1925, como uma ginástica de pausa para operários inicialmente na Polônia, depois na Holanda, Rússia, Bulgária, Alemanha Oriental e em outros países, na mesma época (MENDES, 2012).

No Japão, a ginástica laboral foi implantada no início do expediente com os trabalhadores do correio (MENDES, 2012). Segundo Lima (2007), a ginástica laboral consolidou em 1928 como a ginástica pelo rádio (Rádio Taissô), em comemoração à posse do Imperador Hirohito. A ginástica laboral (Rádio Taissô) foi adotada como prática diária por empresas, serviços e escolas, visando à descontração e ao cultivo da saúde.

Após a Segunda Guerra Mundial, o programa se espalhou por todo país; e hoje mais de um terço dos trabalhadores japoneses se exercitam nos pátios das fábricas e que aproveitam para cantar os hinos de suas empresas. Em horário pré-determinado, liga-se o rádio e as pessoas seguem os exercícios rítmicos de forma orientada (MENDES, 2012).

No Brasil, surgem as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários, em 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada somente em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos, com opção de lazer e de esporte para os seus funcionários, como a Fábrica de Tecidos Bangu, a pioneira, e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil (Revista do Confef, 2004).

Atualmente, em um país como o nosso, infelizmente, as questões relacionadas com a

adequação econômica dos ambientes de trabalho ainda estão longe de ser realidade. Apenas algumas empresas e instituições estão preocupadas em oferecer, aos seus colaboradores, condições ideais, não estando, a grande maioria, preocupada em investir na melhoria da qualidade de vida, mas, apenas, com o que os trabalhadores poderão produzir (OLIVEIRA, 2006).

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são os nomes dados às afecções de músculos, de tendões, de sinóvias (revestimento das articulações), de nervos, de fâscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos. Elas atingem principalmente os membros superiores, a região escapular (em torno do ombro) e a região cervical. Têm origem ocupacional, decorrendo (de forma combinada ou não) do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada (OLIVEIRA, 2006).

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho são doenças ocupacionais relacionadas a lesões por traumas cumulativos. São o resultado de uma descompensação entre a capacidade de movimento da musculatura e a execução de movimento rápido e constante (OLIVEIRA, 2006).

As LER/DORT atingem, atualmente, trabalhadores de diversas áreas. Especialistas em medicina do trabalho estimam que de 5 a 10% dos digitadores são portadores de LER/DORT, por exemplo. Na França, este já é o maior motivo de afastamento do trabalho e de comprometimento da produtividade (BARBOSA et al., 1997).

A GL é uma atividade física para ser aplicada em local de trabalho, em um espaço apropriado, no pátio, campo, ou até mesmo em uma sala com grande espaço vazio. Ela serve para trabalhar o corpo de um modo geral, englobando os aspectos cognitivos e psicológicos, pois ajuda a estimular o autoconhecimento (MENDES; LEITE, 2004).

São vários os conceitos para definição da Ginástica Laboral, é uma atividade realizada em equipes voluntariamente dentro do seu local de trabalho e durante o horário do expediente.

Os exercícios se baseiam em alongamentos, para alongar a musculatura que foi trabalhada em excesso, relaxamento muscular para evitar as lesões e prevenir as doenças por esforços repetitivos, além de diminuir o estresse (LIMA, 2004).

A Ginástica Laboral pode ser chamada de atividade física na empresa, ginástica do trabalho, pelo fato de ser realizada no local de trabalho, durante as pausas do serviço, sendo antes o horário de expediente, no meio e após o trabalho realizado. (MENDES; LEITE, 2004).

Com o trabalho da GL é possível modificar a saúde do funcionário, melhorar a autoestima, além de acelerar o ritmo do dia a dia do trabalhador sem causar tensões e dores

musculares (MENDES; LEITE, 2004).

MATERIAL E MÉTODO

Essa pesquisa caracteriza-se com um estudo bibliográfico de caráter exploratório, que visa analisar os benefícios da ginástica laboral para as doenças ocupacionais. O trabalho terá como base teórica os livros, artigos, dissertações e teses que apresentam fundamentações sobre o tema pesquisado.

OS MODELOS DE GINÁSTICA LABORAL

Os exercícios devem ser bem planejados, estruturados e específicos para cada posição de ocupação. É uma ginástica que favorece a atenção e a autoestima, além de trabalhar o corpo, e estimulando o autoconhecimento, proporcionando um ótimo relacionamento em equipe com o meio e trazendo mudanças dentro e fora do trabalho (LIMA, 2004).

Um dos principais objetivos que a Ginástica Laboral traz para os funcionários é uma mudança da qualidade de vida e lazer. A atividade é realizada de uma maneira bem criativa que chama a atenção dos funcionários para descontraí-los.

O mais importante, é a prevenção de doenças, pois o trabalho de sempre pode acumular dores musculares, estresse, e prejudicar a vida do trabalhador (MENDES; LEITE, 2004).

O funcionário depende de uma boa saúde e bem-estar para poder se dedicar e trabalhar bem. A jornada de trabalho é cansativa para qualquer pessoa, por isso a implantação da Ginástica Laboral possibilita diminuir o afastamento médico, as dores musculares, o estresse e entre outros benefícios (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Seguindo o pressuposto acima segue os modelos da Ginástica Laboral:

- **Ginástica Laboral Preparatória**

Atividade física realizada antes de se iniciar o trabalho, aquecendo e despertando o funcionário, com objetivo de prevenir acidentes de trabalho, distensões musculares e doenças ocupacionais (Dias, 1994).

- **Ginástica Laboral Compensatória**

Tem sido definida, por Kolling (1980), um dos precursores da Ginástica Laboral no Brasil, como a ginástica que tem por objetivo, precisamente, fazer trabalhar os músculos correspondentes e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho.

Partindo desse ponto de vista, fica claro que, em um programa de Ginástica Laboral

Compensatória é necessário fortalecer os músculos mais fracos, ou seja, os menos usados durante a jornada de trabalho, além de alongar os mais solicitados, proporcionando, dessa forma, compensação dos músculos agonistas para com os antagonistas, de forma equilibrada.

- **Ginástica Laboral de Relaxamento**

É de grande importância desenvolver exercícios específicos de relaxamento, principalmente em trabalhos com excesso de carga horária ou em serviços de cunho intelectual. Nesse sentido, Mendes (2000) confirma que a Ginástica Laboral de Relaxamento, praticada ao final do expediente, tem como objetivo relaxar o corpo e, especificamente, extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensão. Assim, exercícios praticados após o expediente de trabalho, têm como objetivo proporcionar relaxamento muscular e mental aos trabalhadores (OLIVEIRA, 2006).

- **Ginástica Laboral Corretiva**

Tem sido registrado, por Targa apud Cañete (2001), que a finalidade da Ginástica Laboral Corretiva é estabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios que visam fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados, destinando-se ao indivíduo portador de deficiência morfológica, não patológica, sendo aplicada a um grupo reduzido de pessoas.

Entretanto, a Ginástica Laboral Corretiva visa combater e, principalmente, atenuar as consequências decorrentes de aspectos ecológicos ergonômicos inadequados ao ambiente de trabalho.

A aplicabilidade dessa ginástica tem como objetivo trabalhar grupos específicos dentro da empresa, em conjunto com a área da medicina do trabalho, da enfermagem e da fisioterapia, com a finalidade de recuperar casos graves de lesões, de limitações e de condições ergonômicas.

RESULTADOS DA INTERVENÇÃO PARA AS EMPRESAS

Os benefícios para os funcionários podem ser divididos em fisiológicos, psicológicos e sociais.

Os benefícios fisiológicos são: provocar o aumento da circulação sanguínea ao nível da estrutura muscular devido ao aumento da frequência cardíaca, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo do ácido lático; melhoria da mobilidade e flexibilidade músculo-articular aplicados; diminuição das inflamações e traumas, devido aos exercícios específicos relacionados aos traumas acumulativos; melhora da postura e da

coordenação motora; diminuição da tensão desnecessária e do esforço na execução de tarefas diárias em que os trabalhadores aprendem a recrutar somente os músculos necessários, facilitando a adaptação ao posto de trabalho; diminuição da fadiga muscular e do estresse físico, diminuição das patologias e casos de LER/DORT; melhora da condição de estado de saúde geral.

Os benefícios psicológicos, vem sendo com a Ginástica Laboral reforçando a autoestima do trabalhador; proporciona a conscientização da importância de seu trabalho junto da empresa, busca mudança em sua rotina; melhora a capacidade de concentração no trabalho e reduz os níveis de estresse mental e tensão geral.

Os benefícios sociais são o favorecimento do relacionamento interpessoal, promoção da integração social, favorecimento do sentido de grupo e desenvolvimento do espírito de equipe, melhorando a interação entre funcionários e com o patrão. Também ajudando a aliviar a carga do trabalho e não levar os problemas e frustrações para casa.

Estudos relacionados aos benefícios da Ginástica Laboral encontraram alguns valores que sempre apareciam nas pesquisas na qual uma empresa no Rio de Janeiro publicou uma síntese dessas pesquisas realizadas no exterior, obteve-se os resultados de aumento em até 5% de produção na empresa, aproximadamente 25% na redução de acidentes ocupacionais, tiveram redução de rotatividade em até 15%, e redução de faltas (ausência) no trabalho de 15% a 20% (VIEIRA, 2010).

Funcionários que praticam a Ginástica Laboral estão se beneficiando fisiologicamente, psicologicamente e socialmente, além de trazer um aumento do rendimento para empresa (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Os benefícios fisiológicos que a GL trás para os funcionários, são de variados aspectos, sendo: diminui as doenças ocupacionais no trabalho, pois com a utilização da Ginastica Laboral faz com que o funcionário tenha mais facilidade ao realizar tarefas. Diminui as dores musculares, inflamação e trauma; o funcionário estará mais preparado no serviço, sem precisar sentir desconforto e melhora a postura corporal (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Uma maior interação entre todos conduz benefícios sociais, um trabalho em equipe com novas ideias desenvolve uma melhor imagem para empresa (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Segundo os autores acima, os benefícios psicológicos, refletem na elevação da autoestima, a empresa se preocupa mais com a saúde dos funcionários e, com isso, diminui a ansiedade dos trabalhadores, conduzindo-os a equilibrar melhor os aspectos positivos e

negativos que acontecem no horário do expediente, ajudando a trabalhar na melhor forma em resolver conflitos e pendências que geralmente levariam a problemas maiores, e com a ajuda da Ginástica Laboral vem sendo resolvido de formas mais práticas e tranquilas.

As empresas que abriam as portas para a Ginástica Laboral ao pensar na saúde dos seus funcionários primeiramente para poderem ter um bom desenvolvimento de produtividade assim como: Aumento da qualidade na produção; diminuindo o afastamento médico; diminuindo as doenças de lesões musculares; dores e tensões ocasionadas pelos esforços repetitivos; Aumento de capacidade em movimentos, diminuindo as falhas, os erros que acontecem quando estão com problemas na saúde (LIMA, 2004).

Mendes e Leite (2004) relatam que a responsabilidade social na empresa é cada vez mais cobrada, as pessoas valorizam a maneira que as empresas investem em seus funcionários e na qualidade de atendimento da população em geral.

A qualidade de vida dos funcionários envolve em um melhor atendimento ao público e conseqüentemente um rendimento maior dentro da empresa. Os motivos pelos quais as empresas se beneficiariam em implantar o programa de GL são: Redução de gastos por afastamentos e faltas, e também a busca de aumentar a atenção e saúde do trabalhador; Crescimento de produção na empresa com funcionários mais preparados na aptidão física; Redução de ações civis pelo fato da inclusão da GL preocupando com a saúde do trabalhador; Boa imagem para empresa com um programa de GL voltada à qualidade de vida (LIMA, 2004).

As queixas mais comuns nas síndromes de LER e DORT são dores articulares, inchaço, dores musculares, fraqueza, dor generalizada, dor de cabeça, falta de firmeza nas mãos, sendo as regiões mais atingidas, cotovelos e braços. Os trabalhadores que não participam de um programa de GL ou qualquer tipo de exercícios físicos podem chegar a casos graves, assim como: os casos crônicos, onde pode piorar cada vez mais os sintomas, podendo levar a invalidez (DEUTSCH, 2012).

CONCLUSÃO

Conclui-se com base nos estudos pesquisados, que a implantação da Ginástica Laboral gera para a empresa redução nos afastamentos do trabalho, em resolução de problemas com mais calma, menor rodízio de funcionários, menor uso de atestados, convivência entre funcionários e chefes, entre muitos outros atributos psicológicos e social.

Os trabalhadores que praticam a Ginástica Laboral regularmente melhoram seus aspectos físicos, sociais, e psicológicos, além de aumentar a produção na empresa, devido a estarem mais motivados e preparados para realizar as tarefas, trazendo assim um maior rendimento financeiro para empresa e maior estabilidade de funcionários.

Com relação às despesas da empresa ela terá um gasto, com a contratação de profissionais adequados, entretanto receberá em dobro após o treino da Ginástica Laboral. Terá retorno em qualidade de vida dos funcionários que está relacionado em qualificação de serviços desenvolvidos.

A empresa diminui os prejuízos com afastamentos médicos, horas extras, faltas de funcionários por motivo de LER/DORT e outras doenças acometidas. Algumas empresas até disponibilizam a Ginástica Laboral apresentada em aparelhos eletrônicos, vídeos, aulas online, respeitando as pausas corretas sem ter muitos gastos.

O que também não necessariamente fará com que os funcionários executem os movimentos de formas corretas, sem gerar nenhum dano à saúde deles. Pois a melhor forma preventiva é o professor realizar uma anamnese detalhada para assim poder montar os exercícios de acordo com cada grupo de pessoas.

Alguns estudos relatam os motivos que não deram certo em relação à implantação da GL por falta de motivação dos próprios trabalhadores e incentivo dos seus superiores para praticar essa atividade. Só contratar um profissional e deixá-lo dentro da empresa sem o devido apoio e incentivo não contribuem para a prática da GL, pois os funcionários acabam ficando acomodados com a rotina, e acham perda de tempo fazer a ginástica laboral.

Algumas empresas não aceitam a implantação do programa de Ginástica Laboral devido aos gastos necessários para colocar um quadro de profissionais da educação física qualificados para os fins desejados.

Porém, o empresário não consegue ver o quanto de dinheiro está perdendo com funcionários doentes, com má produtividade por estarem cansados e presos a mesma rotina, a um rodízio maior de funcionários, e afastamento por tempo indeterminado da empresa, trazendo assim um prejuízo muito maior e ao desfalcamento de funcionário, sobrecarregando assim outro colega.

Dessa forma, pode-se considerar que a Ginástica Laboral se apresenta como uma prática de fundamental importância, pois atua como uma medida preventiva e terapêutica, promovendo a saúde do trabalhador e, como consequência desta, trazendo importantes benefícios para as empresas.

Em relação aos resultados positivos da Ginástica Laboral, apresentados pelos diferentes autores, podemos ver claramente como podemos obter alívio das dores corporais, a diminuição dos casos de LER/DORT e outras doenças ocupacionais, o aumento da produtividade, uma relação melhor entre os funcionários e chefes, um maior retorno financeiro para as empresas, funcionários com menor sobrecarga emocional, possibilidades menores de

trazer atestados, e menor desfalcamento de funcionários.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, E. B. Et al. Lesões por esforços repetitivos em digitadores do Centro de Processamento de Dados no Banestado, Londrina, Paraná, Brasil. **Revista de Fisioterapia da USP**, v. 4, n. 2, p. 83-91, 1997.

CAÑETE, I. **Desafio da empresa moderna**: a ginástica laboral como um caminho. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

DEUTSCH, S. **Ginástica Laboral**: por que investir? Escritório, 2012.

KOLLING, A. Ginástica laboral compensatória. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto**, v. 44, p. 20-3, 1980.

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. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LOPES, T. C. E.; NOGUEIRA, E. J.; MARTINEZ, M. R. L. Influencia da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing. **Efdeportes: Revista Digital**. Buenos Aires, v. 13, n. 124, set. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/ginastica-laboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm>>. Acesso em: 12 jun. 2012.

MENDES, A. R.; LEITE, N. L. **Ginástica laboral**: princípios e aplicações práticas. Barueri, SP: Manole, 2004.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral; princípios e aplicações práticas**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2012.

OLIVEIRA, G. R. J. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**, n. 139, p.40-49, jun./dez. 2007.

OLIVEIRA, J. R. G. O. **A prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

VIEIRA, S. R. L. **Ginástica laboral**: abordagem funcional do profissional de educação física. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia, e Terapia Ocupacional, 2010.

Autor principal

Sabrina Albuquerque Bolsonello

e-mail: sabrinabolsonello94@gmail.com

Endereço: Rua 45, casa, 86, Bairro: Boa esperança, Cuiabá-MT.

Telefone: (65) 9996-2907